COMO VANGA ENSINAVA

REMÉDIOS CURATIVOS e RECEITAS CULINÁRAS

Krasimira Stoyanova

Tradução: Amadeu António

COMO VANGA ENSINAVA...

REMÉDIOS CURATIVOS E RECEITAS CULINÁRIAS DE VANGA

Krasimira Stoyanova

Este livro foi escrito pela sobrinha da famosa vidente Vanga. A primeira parte é composta por receitas de várias poções à base de plantas medicinais que podem ajudar na cura de uma série de doenças. A segunda parte contém receitas culinárias da cozinha búlgara, preparadas pela família de Vanga. A união da medicina e da culinária num só livro não é acidental. Uma alimentação correta e o tratamento com remédios naturais são, segundo Vanga, os dois componentes mais importantes para um estilo de vida saudável.

Krasimira Stoyanova

DA REDAÇÃO

Parte I *Plantas Medicinais e Outros Remédios Curativos de Vanga*

Parte II

- SOPAS
- PRATOS DE QUARESMA (MAGROS)
- PRATOS DE PEIXE, AVES E CARNE
- PRATOS DE AVES
- PRATOS DE BORREGO
- PRATOS DE VITELA
- PRATOS DE PORCO
- PRATOS DE CARNE PICADA
- PRATOS DE ENCHIDOS CASEIROS
- PRODUTOS DE MASSA
- SOBREMESAS
- COMPOTAS
- XAROPES
- CONSERVAS E SALMOURAS

DA REDAÇÃO

A união num único livro de métodos de preparação de poções a partir de plantas medicinais, que ajudam em várias doenças, e de receitas culinárias de sopas, pratos principais, doces, compotas e conservas — tal como se cozinhava na família de Vanga — não é acidental. Uma alimentação correta e um tratamento abrangente são os dois componentes mais importantes de um estilo de vida saudável para o ser humano. Os sábios conselhos de Vanga e as suas recomendações visam ajudar as pessoas a aproveitar as forças curativas da natureza para repor e restaurar as forças vitais do organismo.

Tudo o que está exposto neste livro foi relatado pela irmã de Vanga, Lyubka, e registado pela sua sobrinha favorita, Krasimira Stoyanova. A redação não introduziu deliberadamente quaisquer alterações no texto, apresentando-o ao leitor tal como foi escrito.

Algumas receitas médicas podem parecer-lhe estranhas, tal como nos pareceram a nós. Não assumimos responsabilidade pelas consequências que o tratamento possa causar e aconselhamos que, em caso de mal-estar, consulte obrigatoriamente um médico. Obtenha a opinião de um especialista médico qualificado sobre o remédio curativo escolhido proposto por Vanga antes de iniciar o tratamento.

Parte I: PLANTAS CURATIVAS

"A saúde do homem é como a felicidade: enquanto a tens, não a notas", dizia Vanga.

Já escrevemos várias vezes sobre o tratamento com ervas curativas segundo as recomendações de Vanga. Pode parecer estranho que os temas da alimentação e do tratamento com ervas estejam unidos num só livro, mas estas são as duas faces do mesmo problema — o estilo de vida saudável. A invasão maciça das novas tecnologias em todas as áreas da vida rompe os fios finos que ligam

o homem à natureza, sendo ele próprio uma criação desta. Durante milhões de anos, muitos milhares de microrganismos e plantas pereceram para que o homem alcançasse a perfeição. O homem moderno ignora frequentemente as leis da natureza, esquecendo a sua verdadeira essência. Aquele que não respeita as leis e a ordem naturais, negligenciando a sua interdependência e harmonia, destrói a sua própria saúde.

Era exatamente assim que Vanga curava: ela restaurava as ligações rompidas entre o homem e a natureza com a ajuda de uma vasta multiplicidade de ervas medicinais e outros remédios naturais.

Para cada pessoa que a procurava, ela encontrava um método de tratamento distinto dos outros, pois cada ser humano é um universo único, e as perturbações que ocorrem no organismo são específicas de cada um. Mas, ao mesmo tempo, segundo a convicção de Vanga, existem regras e leis comuns a todas as pessoas, as quais a sua irmã não se cansava de repetir.

Conselhos de Vanga

1. Amem-se uns aos outros, procurem ter bons pensamentos e boas ações — este é o melhor remédio para todos.
2. A Bulgária é um país abençoado, pois aqui crescem muitas plantas curativas. Protejam-nas e elas ajudar-vos-ão a lidar com as enfermidades.
3. O uso excessivo de medicamentos prejudica a saúde — os fármacos fecham a porta pela qual entram, junto com as ervas, as forças naturais que restauram o equilíbrio perturbado no organismo do doente.
4. No verão, andem obrigatoriamente descalços para não interromper a ligação com a terra.
5. Deixem as crianças brincar no verão onde quiserem. Que se sujem, corram e vão frequentemente à floresta. No inverno, isso protegê-las-á das doenças.

6. À noite, antes de dormir, lavem obrigatoriamente os pés; melhor ainda, se as condições permitirem, tomem um duche. A água remove não só o pó e a sujidade da rua do vosso corpo, mas também o cansaço e todos os maus pensamentos e preocupações que possam perturbar o vosso sono.
7. Aprendam a descansar corretamente. O dia foi criado para o trabalho e a noite para o sono. Para serem saudáveis e manterem a capacidade de trabalho por muito tempo, deitem-se o mais tardar às 10 horas da noite e levantem-se às 5 ou 6 horas da manhã.
8. Bebam chá de frutos silvestres e plantas da floresta com frequência. Neles reside a pureza e a fonte de saúde.
9. Pelo menos uma vez por semana, comam trigo cozido, acompanhando-o com água pura. Desta forma, limparão constantemente o vosso organismo e, portanto, manterão em vós a força vital.
10. Movimentem-se mais e trabalhem muito. O ócio é uma doença que destrói não só a alma, mas também o corpo.
11. A limpeza deve tornar-se uma condição indispensável da vossa vida! A sujidade — física ou espiritual — é contrária à criação de Deus, que é sempre pura e bela.
12. Não se lavem com água muito quente.
13. Usem com frequência sabão caseiro e remédios naturais que não prejudiquem a saúde.
14. Não apliquem muitos fertilizantes e produtos químicos no solo. A natureza sufoca com eles, o que causa envenenamentos e leva a muitas doenças.

Plantas Medicinais e Outros Remédios Curativos de Vanga

A

Alergia. Deixar de molho, desde a véspera, uma colher de chá de losna seca num copo de água fria. De manhã, coar e tomar 1 colher de sopa três vezes ao dia antes das refeições, adicionando um pouco de mel. Para prevenção, pode beber-se um copo de vinho infundido com losna; recomenda-se fazê-lo especialmente na primavera.

Amenorreia. Ferver a casca de 2 kg de cebolas em 3 litros de água até que a água fique de cor castanha. Beber a infusão numa chávena de café de manhã em jejum ou à noite.

Anemia (em crianças). No início da primavera, assim que as folhas da aveleira se abram, e em setembro, dar banhos à criança durante vários dias com água na qual ferveram folhas de aveleira por 30 minutos.

Anemia. Moer 100 g de frutos secos de alteia até obter pó. Misturar o pó num copo de leite de ovelha fresco e tomar uma vez por dia 1/2 colher de chá. Pode-se adicionar um pouco de mel.

Artrite. Em 500 ml de *rakia* forte (aguardente), ferver meio pacote de sementes de cânhamo até que metade do líquido evapore. Esfregar as zonas afetadas com a infusão de manhã e à noite. Fazer banhos com a infusão de *cotinus* (sumagre-dos-tintureiros).

Dores artríticas e reumáticas com o mau tempo. Fazer compressas nos joelhos e nas mãos com uma papa preparada a partir de folhas cozidas de *cotinus*.

Asma.

1. *(Em crianças, na fase inicial.)* Preparar uma pomada com aspirina moída em pó e banha de porco pura. Aplicar no peito durante 10 dias.

2. *(Em crianças.)* Ferver flores secas de tussilagem em grande quantidade de água e dar um banho à criança com a infusão. Após o banho, untar o corpo com mel e *rakia* (aguardente).

3. *(Em crianças.)* Deixar 40 folhas de tussilagem de molho em *rakia* forte (aguardente) durante 24 horas. Na primeira noite, colocar uma folha no peito; na segunda noite, colocar outra folha nas costas. Alternar desta forma até que as folhas acabem. Realizar o procedimento apenas no final do outono.

4. Cozer 40 cabeças de cebolas pequenas (*setas*) em água até ficarem macias. Depois, assá-las em 500 ml de azeite e esmagá-las bem. Tomar a mistura obtida: 1 colher de sopa de manhã e à noite.

5. Beber chá de flores de tussilagem. Dar especial atenção à nasofaringe.

B

Infertilidade (em mulheres). Pegar num punhado de terra de um monte de toupeira na primavera. Colocar a terra numa bacia e deitar água a ferver. A doente deve sentar-se sobre o vapor durante 15 a 20 minutos. Repetir o procedimento várias vezes.

Insónia.

1. *(Em crianças.)* Envolver a criança num pano humedecido com o orvalho da manhã. Para isso, antes do amanhecer, estende-se o pano num prado para que fique embebido em humidade.

2. *(Em crianças.)* Ferver 1 kg de areia de rio em grande quantidade de água. Deixar a água arrefecer e dar banho à criança com ela. Se necessário, repetir o procedimento.

3. É bom dormir numa almofada cheia de ervas secas da floresta.

4. Encher a almofada com lúpulo seco.

5. Antes de dormir, tomar 1 colher de sopa de mel.

6. Em maio, colher uma grande quantidade de papoila vermelha brava com raízes e flores. Lavar bem as raízes e secar à sombra junto com o caule. Encher a almofada com a erva seca e dormir nela.

7. Antes de dormir, comer uma colher de sopa de açúcar granulado e beber um copo de água morna.

Dores no peito (antigas). Como acreditava Vanga, isto significa que a membrana do fígado está inflamada. Recomenda-se ao doente fazer compressas de farinha de trigo. Amassar a farinha com *kvass* caseiro, adicionar 100 ml de óleo de girassol e vinho. Colocar a rodela de massa no peito, no local onde a dor surge.

Dores no peito por distúrbios hormonais. Fazer compressas com a infusão de losna e tussilagem. Humedecer um pano de algodão na água em que as ervas ferveram, espremer e colocar no peito, cobrindo-o totalmente. Envolver com uma ligadura e manter toda a noite.

Dores de estômago.

1. Mastigar todos os dias 1 folha de trevo vermelho. Engolir apenas o sumo.

2. A infusão de manjericão, camomila ou menta alivia rapidamente a dor. Ferver 1 colher de sopa de ervas em 600 ml de água por 3 minutos. Adultos devem beber 1 chávena de

café 3 vezes ao dia após as refeições; crianças, 1 colher de sopa.

Dores na vesícula biliar, acompanhadas de peso no abdómen e vómitos (geralmente após ingestão de comida gordurosa). No sumo espremido de meio limão, adicionar meia colher de chá de bicarbonato de sódio. Misturar e beber.

Dores nas mãos (por artrite). Durante 10 dias seguidos, fazer banhos à noite com uma infusão fria de feto-doce (*polypodium*).

Dores no joelho. Preparar *kvass* caseiro, humedecer um pano de linho e embebê-lo em amoníaco. Envolver o joelho doente com este pano e deixar a compressa durante a noite. Repetir o procedimento durante 3 noites seguidas.

Dores nas pernas.

1. Cozer um molho de trevo num recipiente grande. Deixar a água arrefecer e adicionar uma colher de sopa de querosene. Fazer um banho de pés durante 3 a 4 noites seguidas.

2. Lavar bem as pernas em água fresca e depois untá-las com banha de porco fresca. Antes de dormir, calçar meias leves de algodão e dormir com elas.

Dores na zona lombar.

1. *(Caso prolongado.)* Esmagar finamente uma telha antiga e passá-la por um crivo. Adicionar 3 claras de ovo batidas, 1 pacote de incenso branco e um copo de *rakia* de uva. Aplicar a mistura num pano de linho e envolver a zona lombar por uma noite.

2. Preparar um emplastro caseiro com 2 claras de ovo batidas em castelo, 1 colher de sopa de sabão caseiro ralado e 1 pacote de incenso branco moído. Aplicar a mistura num pano de lã, envolver a zona lombar e manter até que caia por si mesma. Realizar o tratamento por 1 a 2 dias.

Dores nas costas e sob a omoplata direita. *(Segundo a opinião de Vanga, podem surgir devido a uma queda ocorrida há muitos anos.)* Polvilhar a pele de um coelho recentemente esfolado com pimenta vermelha e regar com óleo de girassol. Aplicar nas costas à noite.

Dores nas costas.

1. Untar as costas com mel. Massajar a zona dorida, puxando a pele.

2. Humedecer cerca de 1 metro de pano branco limpo em 100 g de óleo para armas. Cortar o pano em três partes e aplicar no local dorido durante 3 noites seguidas.

Dores nas articulações (causadas por artrite ou reumatismo). Beber chá de folhas de *cotinus* trituradas. O efeito será reforçado se for aplicada uma cataplasma quente de folhas cozidas de *cotinus* no local dorido.

Dor de garganta. Antes de dormir, untar as plantas dos pés com uma mistura de gordura, losna seca (amolecida ou em pó) e 1 colher de chá de bicarbonato de sódio. Calçar meias de algodão limpas.

Fígado doente. Moer 100 g de milfólio amarelo seco (ou 200 g fresco) até obter pó. Adicionar 100 g de farinha e um pouco de água. A mistura deve assemelhar-se a uma papa. Moldar 60 pequenas bolas. Secá-las e guardá-las num local fresco. Antes de iniciar o tratamento, deve-se tomar obrigatoriamente, uma vez à noite, sais de Epsom (*sal de Inglaterra*). Tomar 1 bola de manhã e à noite durante um mês.

Rins doentes.

1. O doente deve beber frequentemente chá de sementes de abóbora cozidas. Misturar 2 pacotes de sementes de linhaça moídas com um pouco de água. Aplicar a cataplasma na região dos rins.

2. Deitar vinagre de maçã sobre argila de oleiro e misturar bem. Aplicar a mistura num pano e colocar sobre a região dos rins.

3. Cozer uma raiz grande de silva em 5 litros de água até que o líquido evapore para metade. Beber 100 ml 3 vezes ao dia.

4. Uma vez por semana, o doente deve comer apenas trigo cozido e beber água.

Bronquite.

1. *(Em crianças.)* Fritar 2 ovos em banha de porco. Polvilhar com sal. Deixar arrefecer e colocar no peito da criança durante a noite.

2. *(Em crianças.)* Retirar o centro de uma cabeça de cebola roxa e colocar uma colher de chá de açúcar granulado na cavidade. A criança deve comer 1 cabeça de cebola por dia.

3. Cozer 2 a 3 folhas de tussilagem em 1/2 litro de leite fresco. Adicionar gordura na ponta de uma faca. Beber uma chávena de café à noite.

4. *Crónica.* Durante 3 semanas, tomar em jejum 1 colher de chá de infusão de calêndula oficial (*calendula officinalis*).

Broncopneumonia (após a doença, para reabilitação). Misturar com 1 kg de mel os seguintes ingredientes moídos na hora: 1 colher de chá de curcuma, 1 colher de chá de noz-moscada, 1 colher de chá de resina de pinheiro branco dos Balcãs, 5 a 6 cravinhos. Tomar 1 colher de sopa duas vezes ao dia após as refeições. Crianças devem tomar 1 colher de chá durante 10 dias.

V

Varizes.

1. Cortar pulmões de porco em fatias e aplicar nos locais afetados.

2. O doente deve calçar meias de algodão e caminhar de manhã pelo orvalho num prado de montanha. Quando as meias ficarem molhadas, devem secar ao sol sem serem retiradas dos pés.

3. Colocar nozes verdes num frasco de vidro, cobrir com azeite e deixar ao sol por 40 dias. Untar as pernas com a mistura até que acabe.

Cansaço primaveril. Em algumas pessoas, o cansaço primaveril é acompanhado de náuseas; noutras, de retenção de líquidos no organismo, observando-se um inchaço doloroso nos tornozelos e noutras partes do corpo. Em ambos os casos, pode livrar-se do sofrimento bebendo chá infundido com sementes de mostarda. Ferver 1 colher de sopa de sementes por 5 a 6 minutos em 600 ml de água. Beber 1 chávena de café 3 vezes ao dia antes das refeições.

Cabelos. Para dar brilho aos cabelos e fortalecer o crescimento: após cada lavagem da cabeça, enxague o cabelo com uma infusão de tanchagem lanceolada ou folhas de nogueira.

Inflamação dos brônquios. Ferver 1 folha de louro em 100 ml de água até que metade da água evapore. Beber 1 colher de sopa 3 vezes ao dia.

Inflamação das pálpebras. Preparar uma infusão concentrada de losna. Colocar compressas embebidas na infusão sobre as pálpebras e manter por cerca de 2 horas. Se necessário, repetir o procedimento.

Inflamação das cordas vocais (rouquidão). Fazer uma compressa na garganta com losna esmagada, tussilagem e genciana amarela.

Inflamação da garganta. Beber chá de tomilho, camomila e uma pitada de *cotinus*.

Inflamação das gengivas.

1. Enxaguar a boca com uma infusão de tomilho bravo com uma pitada de alúmen.

2. Recomenda-se ao doente mastigar resina de pinheiro branco dos Balcãs duas vezes por mês durante uma hora.

Inflamação da vesícula biliar. Cobrir uma raiz de genciana amarela de 3 a 4 cm com vinho branco seco e deixar por três dias. Retirar a raiz e beber o vinho 3 vezes ao dia, 1 colher de sopa durante as refeições.

Inflamação da pele do rosto. Colher musgo de pedras que estejam em água corrente. Aplicar no rosto.

Inflamação da pele. Ferver uma colher de sopa e meia de folhas secas de erva-cidreira em 500 ml de água até que metade da água evapore. Humedecer e espremer levemente um pano de algodão na infusão. Fazer compressas até que a inflamação passe.

Inflamação do nervo facial. Aquecer uma agulha de metal no fogo. Picar levemente, cauterizando com a agulha a pele, primeiro do lado saudável e depois do lado afetado do rosto. As queimaduras leves passam rapidamente, sem deixar marcas.

Inflamação das amígdalas.

1. Moer muito bem raízes secas de eléboro. Estender uma massa de farinha, espalhar sobre ela o pó medicinal obtido e aplicar a massa na garganta inflamada. Para crianças, recomenda-se fazer a compressa 2 a 3 vezes ao dia. Para adultos, deixar atuar durante a noite.

2. Colher erva-do-espanto (*Impatiens noli-tangere*) que cresça na água e que possua as maiores propriedades

curativas em meados de março. Esmagar bem, misturar com banha de porco, colocar a mistura num pano de algodão e fazer compressas na garganta.

Inflamação dos anexos (anexite).

1. Escaldar lã não lavada com água a ferver. A doente deve sentar-se sobre o vapor.

2. Cozer couve branca em leite fresco. A doente deve sentar-se sobre o vapor.

3. A doente deve sentar-se sobre o vapor de uma infusão quente de ervas secas da floresta. Realizar o procedimento todos os dias até que a inflamação passe.

4. Cozer casca de salgueiro-branco, adicionando um pouco de azeite. Recomenda-se que a doente se sente sobre a infusão quente.

Inflamação das glândulas salivares. Fazer cataplasmas quentes de calêndula.

Inflamação dos tendões das mãos (em fase aguda). Deixar uma cápsula (fruto) de genciana em infusão em 500 ml de água durante cerca de 12 horas. À noite, colocar uma compressa no local afetado. Para isso, humedecer uma gaze ou pano de algodão na infusão, espremer e ligar firmemente as mãos doridas. É preferível realizar este procedimento antes de dormir, para que as mãos descansem durante a noite. Se necessário, repetir o procedimento.

Inflamação do ouvido. Beber infusão de tussilagem. Tomar banhos com a água onde ferveu a tussilagem e, em seguida, untar o corpo com banha e *rakia* (aguardente).

Queda de cabelo.

1. *(Em crianças.)* Ralar 3 raízes de trevo do tamanho de uma azeitona num ralador fino e cobrir com 100 ml de álcool puro ou *rakia* de uva forte. Deixar em infusão por 24 horas; 1 a 2 vezes por dia, friccionar as zonas peladas com um tampão humedecido na infusão.

2. Cozer três raízes de eléboro e 4 a 5 caules de urtiga (com raízes e folhas) em 500 ml de vinagre de vinho, até que reste metade do líquido. Coar o vinagre, deixar arrefecer e guardar num local fresco. Friccionar no couro cabeludo após cada lavagem, até que termine. Se necessário, preparar uma segunda porção do remédio.

3. Cozer 200 g de gavinhas de videira em 500 ml de *rakia* de uva num recipiente hermeticamente fechado. Após a infusão arrefecer, coar. Friccionar na cabeça após a lavagem.

4. Enxaguar a cabeça lavada com uma infusão de hera.

5. Lavar a cabeça com argila branca. Depois, durante um mês, friccionar as zonas peladas com fatias de limão levemente aquecidas.

6. Após lavar a cabeça, enxaguar o cabelo com uma infusão de folhas de aveleira e tanchagem.

Prolapso retal. *(Em crianças.)*

1. Aquecer uma bacia de cobre e virá-la ao contrário. Colocar por cima um pano de lã húmido. Quando a temperatura for adequada, sentar a criança sobre o pano.

2. Aquecer um tijolo ao rubro e regá-lo com água fria. Colocar por cima um pano de lã húmido. Quando o pano aquecer, sentar a criança sobre ele. Ela deve permanecer sentada até o tijolo arrefecer.

Febre alta. *(Em crianças.)*

1. Cozer ameixas ácidas, maçãs e peras em grande quantidade de água. Adicionar um pacote de anis. Não coar a água. Deixar arrefecer, deitar numa banheira e sentar a criança nela. Após 20 minutos, enxaguar a criança com água limpa, friccionar com *rakia* de uva e vestir o pijama. Depois de a criança suar, deve trocar-se a roupa por uma seca.

2. *(Em crianças.)* Pode ser baixada dando banho à criança em água onde ferveu uva azeda. Depois, deve friccionar-se a criança com banha e *rakia* de uva.

Tensão arterial alta.

1. Tomar 1 colher de sopa de visco-branco seco. Cobrir com um copo de água fria e deixar em infusão durante uma noite. Beber a infusão de manhã em jejum.

2. Deitar um copo de água quente sobre 1 colher de sopa de farinha de milho. Beber a infusão (sem o sedimento) de manhã.

3. Cozer 1 colher de sopa de folhas de giesta em 500 ml de água até que metade da água evapore. Deixar arrefecer, coar e beber durante o dia — um copo de manhã e outro à noite. Durante uma crise, beber toda a quantidade da infusão de uma vez, em jejum, de manhã.

G

Gangrena. Se o dedo do pé for afetado, preparar a seguinte pomada: misturar 1 colher de sopa de banha de porco fresca com 1 colher de chá de cinzas de casca de carvalho e 1 colher de chá de cal apagada. Untar o dedo durante três noites seguidas. Se a gangrena for noutra parte da perna, fazer uma rodela com esta mistura e ligá-la ao local afetado durante três noites. A mancha azul tornar-se-á primeiro vermelha, depois rosada, até desaparecer.

Gastrite.

1. *(Aguda.)* Cozer 200 g de folhas de tanchagem lanceolada durante 5 minutos em 500 ml de *rakia* de uva pura. Coar. Tomar 1 colher de sopa da tintura de manhã em jejum, uma hora antes de se levantar. Não se pode fumar durante o tratamento.

2. Beber de manhã, em jejum, uma chávena de chá de salgueiro-branco. Acompanhar com uma chávena de leite fresco.

Hemorróidas (nódulos externos).

1. Fazer banhos de assento numa infusão de erva-pimenteira (*Persicaria hydropiper*).

2. Preparar uma infusão de beldroegas e fazer banhos de assento.

Dor de cabeça.

1. *(Constante, em crianças.)* Colocar um grande molho de perpétua-das-areias (*Helichrysum arenarium*) seca num saco de pano de linho limpo e usar como almofada. Após a criança dormir sobre ela uma noite, preparar uma infusão com a mesma erva e lavar a cabeça da criança com ela.

2. *(E sono agitado.)* Cozer 1 a 2 folhas de aloé em 2 a 3 litros de água. À noite, banhar a cabeça e o corpo com a infusão várias vezes.

3. *(Crónica.)* À noite, molhar a cabeça e banhar o corpo com uma infusão de tomilho.

4. *(Crónica.)* O chá de anis ajuda na enxaqueca, nevralgia e outras doenças. Preparar da seguinte forma: ferver três colheres de chá de anis em 600 ml de água a ferver durante 5 minutos. Tomar 1 chávena de café 3 vezes ao dia antes das refeições.

5. *(Com dor de ouvido, especialmente em crianças pequenas.)* Derreter 1 colher de sopa de açúcar ao lume numa frigideira de ferro fundido. Assim que o açúcar começar a escurecer, adicionar 1 copo de água fria. Misturar bem. Tomar 1 a 2 copos por dia.

6. Lavar a cabeça com uma infusão de salsa-brava.

7. Colher 2 kg de milho-painço bravo em estado de maturação cerosa. Dividir em 10 partes iguais. Antes de usar, cobrir cada parte com um volume de água ligeiramente superior e cozer cerca de 10 minutos. Quando a água arrefecer, banhar todo o corpo todas as noites durante dez dias.

8. *(Forte, após stresse.)* O doente deve beber um copo de água fria antes de dormir, após colocar na boca uma colher de sopa de açúcar.

Micose nas unhas das mãos. Preparar um café forte e mergulhar as mãos na água com as borras várias vezes ao dia.

Fungos nos pés (mau cheiro). Enxaguar os pés numa infusão de manjericão.

Fungos entre os dedos dos pés.

1. Misturar menta esmagada com sal e colocar entre os dedos.

2. Lavar os pés em água fria, dissolvendo nela 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio e outra de sal.

3. Após lavar bem os pés, friccioná-los com uma solução forte de vinagre de vinho. À noite, calçar meias limpas humedecidas em vinagre.

D

Dermatite. *(Em crianças.)* Assar 3 nozes no forno até ficarem de cor castanha escura. Deixar arrefecer, quebrar e esmagar os miolos.

Adicionar uma colher de óleo de fígado de bacalhau. Limpar a zona afetada e aplicar a pomada obtida.

Pelada infantil. Cozer calêndulas em *rakia* de uva; friccionar as zonas peladas todas as noites.

Diabetes.

1. *(Fase inicial.)* Beber infusão das pontas de arbustos de silva.

2. *(Em crianças, fase inicial.)* Cozer 10 maçãs ácidas em 5 litros de água. Após o banho, enxaguar a criança com esta infusão.

Diátese. *(Em crianças.)* Dar banho em água onde ferveu cevada.

Disenteria.

1. Deitar 1 litro de água sobre casca de carvalho fresca (com cerca de 10 cm de comprimento) e cozer até que metade da água evapore. Quando a infusão arrefecer, beber 1 chávena de café por dia em jejum.

2. Preparar uma infusão de calêndula e beber 1 chávena de café pelas manhãs durante 2 a 3 dias.

Distrofia. *(Em crianças.)* Cozer qualquer fruta ácida e não madura num recipiente grande até ficar macia. Quando a infusão arrefecer, deitá-la na banheira sem coar. Sentar a criança na banheira durante meia hora, de modo que o corpo fique submerso na infusão até ao pescoço. Após o banho, friccionar a criança com banha e *rakia* de uva.

Zh

Icterícia. *(Em crianças nascidas no verão.)* Banhar com infusão de *Lychnis flos-cuculi*.

Z

Prisão de ventre.

1. Moer resina de pinheiro dos Balcãs até obter pó, misturar com azeite e tomar 1 colher de sopa 2 a 3 vezes ao dia.

2. Tomar 1 a 2 vezes ao dia 1 colher de sopa de marmelada preparada com bagas de sabugueiro preto sem açúcar e 1 colher de sopa de mel.

3. *(Em crianças.)* Frequentemente, devido a causas nervosas, muitas crianças sofrem de prisão de ventre. Para resolver o problema, experimente este remédio: asse uma maçã e regue-a com xarope de açúcar quente. Depois de a maçã arrefecer, dê-a à criança para comer.

Nervo comprimido devido a queda. Preparar uma mistura de partes iguais de azeite, cera derretida e favo de mel. Aplicar a mistura num pano de algodão e colocar sobre a coluna vertebral em todo o seu comprimento — do pescoço ao cóccix.

Prurido (comichão na pele).

1. O doente deve banhar-se com a água onde ferveu cevada.

2. Misturar 500 ml de álcool metílico com 50 ml de ácido salicílico. Untar as zonas inflamadas de manhã e à noite.

I

Histeria. Colocar um grande molho de balsamina (*Impatiens*) durante a noite num balde com água fria. No dia seguinte, levar a água com a planta à ebulição e deixar arrefecer. Banhar-se com a infusão de balsamina.

K

Tosse.

1. *(Em crianças, persistente.)* Cozer 1 batata, 1 cebola e 1 maçã num litro de água até que metade do líquido evapore. Dar à criança 1 colher de chá três vezes ao dia.

2. *(Em crianças.)* Misturar 100 g de mel e 100 g de manteiga e adicionar um pacote de baunilha. Tomar 1 colher de chá 3 vezes ao dia.

3. *(Antiga, em fumadores.)* Cozer raízes de alteia em leite e beber um copo várias vezes ao dia.

4. *(Crónica, em adultos.)* Cozer um pedaço de resina de cerejeira amarela do tamanho de uma noz em 1 litro de água. Coar e adicionar 200 g de mel, 3 cravinhos e uma ponta de faca de curcuma moída. Tomar 1 colher de sopa de manhã e à noite antes das refeições.

5. *(Forte.)* Cozer 4 nozes, 1 colher de sopa de flores de sabugueiro e 1 colher de sopa de mel de abelha em 1/2 litro de água. Tomar 1 colher de sopa três vezes ao dia.

6. Cozer 1 colher de chá de flores de giesta secas durante 5 minutos em 200 ml de água, coar e beber a infusão morna em duas vezes: de manhã após a refeição e à noite antes de dormir. Se necessário, repetir o tratamento no dia seguinte.

7. Cozer folhas de tussilagem e beber como chá.

8. *(Forte.)* Durante uma semana, o doente deve beber chá de sementes de linhaça.

Tosse convulsa (coqueluche). Nas raízes de roseira brava formam-se umas bolas que parecem lã enrolada (*bedeguar*). Cozer duas dessas bolas em 1 litro de água e beber uma chávena de café todas as noites.

Cólicas em crianças. Colha no verão uma boa quantidade de bico-de-cegonha (*Erodium*). Cozer dois punhados em 5 a 6 litros de água. Sem coar, deixar arrefecer até à temperatura adequada, mergulhar a criança na água até à cintura e mantê-la por cerca de 20 minutos. Após o banho, enxaguá-la com água limpa. Untar a barriguinha da criança com banha de porco pura sem sal e friccionar com *rakia* de uva diluída. Agasalhar bem a criança e deitá-la na cama. Após o terceiro procedimento, as cólicas passarão.

Colite. Recomenda-se que o doente beba soro de queijo ou de requeijão 2 vezes ao dia e evite alimentos gordurosos.

Conjuntivite. Esmagar folhas frescas de alteia e fazer compressas nas pálpebras durante três noites seguidas.

Exostose (o chamado "osso morto").

1. Aquecer um pedaço de telha antiga ao lume até ficar vermelha e regar com água fria. Humedecer um pano de lã em querosene. Colocar o pano sobre o crescimento ósseo e, por cima, a telha quente. Manter enquanto o doente conseguir suportar. Repetir o procedimento 4 a 5 vezes até ao desaparecimento do crescimento.

2. Aquecer areia fina de rio, colocá-la num saco de pano e aplicar no local afetado. Manter até a areia arrefecer. Realizar o tratamento em todas as ocasiões oportunas até ao desaparecimento total.

Hemorragia.

1. *(Abundante, crónica, em mulheres.)* Bater muito bem seis claras de ovo, adicionar 1/2 colher de chá de ácido cítrico, misturar e beber a mistura.

2. Independentemente da natureza da hemorragia, recomenda-se beber uma infusão de frutos de giesta de manhã e à noite.

Gengivas a sangrar. Esmagar folhas verdes de azedas e aplicar nas gengivas.

Hemorróidas sangrentas. Deixar frutos de giesta em infusão em azeite ao sol durante 7 dias e tomar 1 colher de sopa de manhã em jejum. Após as refeições, beber chá dos mesmos frutos.

L

Leucemia.

1. *(Em crianças.)* Beber sumo de frutos de alteia.

2. *(Em crianças.)* Moer frutos secos de alteia e misturar com o estômago (*coalho*) seco de um cordeiro jovem. Tomar 2 vezes ao dia 1 colher de chá, acompanhando com um pouco de água.

3. Beber sumo de raízes de alteia.

4. Dividir em 7 partes o estômago (*coalho*) de um cordeiro jovem que tenha sido alimentado apenas com leite de ovelha. Guardar no frigorífico. Dissolver uma parte do extrato de coalho em 1 litro de leite de ovelha e beber durante o dia em quatro doses. Para todo o tratamento são necessários 7 litros de leite de ovelha.

Excesso de peso.

1. Tomar 1 chávena de café de carvalho queimado 3 vezes ao dia.

2. Se deseja ter uma boa figura, em vez de comprimidos caros e medicamentos importados, deve tomar banhos de plantas e seguir uma dieta. Obterá um efeito rápido se se banhar com uma infusão de erva-do-diabo (*Datura*). Deitar água numa panela grande e, assim que ferver, colocar 100 g da erva seca e cozer 5 minutos. Deixar arrefecer e coar. O banho deve ser feito três dias seguidos após o duche, e à noite deve beber-se uma chávena de infusão de erva-cidreira.

Lumbago (dor lombar súbita). Se tiver uma dor lombar súbita que o impeça de se endireitar, pegue numa toalha de banho, humedeça-a em água gelada, esprema-a e aplique-a no local dorido. Cubra com película aderente e vista um pijama de algodão grosso. Na manhã seguinte, a dor terá desaparecido como por magia.

M

Malária. Lavar um ovo de galinha fresco, colocá-lo numa tigela esmaltada e cobri-lo com 200 ml de vinagre de vinho. Deixar a tigela aberta. Depois de a casca se dissolver, bater bem a mistura e beber em jejum.

Mastite.

1. Fazer compressas de infusão de losna e tussilagem.
2. Colocar uma rodela de cera de abelha sobre a pele por cima da inflamação. Fixar com um penso. Repetir 3 noites seguidas.
3. Amassar uma massa macia de farinha de centeio, manteiga derretida e leite fresco. Fazer uma rodela e aplicar no local afetado. Repetir o tratamento várias vezes, deixando a massa durante toda a noite.

Hérnia discal. Misturar telha antiga moída com duas claras de ovo, 1 colher de chá de incenso branco e um cálice de *rakia* de uva. Aplicar a mistura num pano de lã, colocar no local afetado e manter até que caia por si mesma.

Meteorismo (Gases).

1. Durante as refeições, comer 3 azeitonas.
2. Beber chá de uma mistura de ervas da floresta e beber apenas água mineral.
3. Beber infusão de tussilagem.

Mioma uterino. Beber 1 chávena de café de infusão de sementes de cânhamo 3 vezes ao dia. O curso do tratamento é de 15 dias.

Calos. Se lhe surgirem calos nos pés constantemente, não os corte. Coloque uma pitada de sal num pano fino e deite 2 gotas de água. Prenda ao calo durante a noite. Sentirá uma dor forte, mas se repetir o procedimento 2 a 3 vezes, os calos desaparecerão.

N

Supuração do dedo junto à unha. Pegar numa malagueta picante, cortar a extremidade e retirar algumas sementes. Na cavidade formada, deitar *rakia* (aguardente) forte. Enfiar o dedo no pimento, prender com uma ligadura e deixar durante a noite.

Alterações do ciclo menstrual. Ajudam os banhos de vapor feitos com folhas de *cotinus* (sumagre-dos-tintureiros) cozidas.

Alterações do metabolismo.

1. Apenas de manhã, beber infusão de hipericão (erva-de-são-joão): 1 colher de chá da erva para um copo de água quente.

2. Para estimular o metabolismo, pode usar-se líquen-da-islândia. Cozer 1 colher de sopa de líquen em 600 ml de água até que esta evapore para metade. Beber 1 chávena de café 3 vezes ao dia após as refeições durante um mês.

Nevralgia (inflamação do nervo facial). Beber 1 copo de infusão de anis 3 vezes ao dia antes das refeições (cozer 3 copos de frutos de anis em 3 copos de água durante cerca de 5 minutos).

Incontinência urinária.

1. *(Em crianças pequenas.)* Preparar uma mistura com 1 colher de sopa de sabão caseiro ralado, 2 claras de ovo, 1 colher de chá de resina de pinheiro dos Balcãs moída, 1 colher de chá de raiz de valeriana triturada e 20 ml de *rakia*

(aguardente) de uva. Aplicar a mistura num pano de lã branco e fazer compressas: uma noite na zona lombar, na noite seguinte no baixo ventre.

2. *(Em crianças.)* Cozer cerca de 2 kg de potentilha (as suas propriedades medicinais manifestam-se mais em maio, mesmo antes da floração) em 10 litros de água. Coar a infusão, deixar arrefecer e, durante 7 noites antes de dormir, fazer banhos de assento com esta infusão. Misturar a erva cozida com banha de porco e colocar, na primeira noite, sobre o abdómen e, na seguinte, sobre a zona lombar. Deixar a compressa durante a noite. Vanga recomendava este remédio na condição de o doente não ter deslocamento de discos vertebrais. Uma criança com tal lesão deve, antes do tratamento, tomar dez banhos de sol, ungindo sempre a zona lombar com óleo para armas.

3. *(Em raparigas.)* Escavar raízes de erva-dos-cachos (*Phytolacca*), secá-las e moê-las em pó; depois, colocá-las sobre um tijolo em brasa. Assim que a erva começar a deitar fumo, a rapariga deve sentar-se sobre o fumo.

4. Tanto para crianças como para adultos, ajuda a infusão de rebentos jovens de sabina-rastreira (*Juniperus sabina*). Cozer um rebento em dois copos de água durante 5 minutos. Beber um copo de manhã e outro à noite.

Distúrbios nervosos.

1. *(Em mulheres.)* Beber infusão de gerânio (cozer 1 folha em 200 ml de água). Beber 1 chávena de café 2 vezes ao dia.

2. *(Em homens.)* Misturar num frasco 500 g de açúcar e 500 g de mel. Tomar 1 colher de sopa 2 vezes ao dia.

3. *(Em crianças.)* Dar banho em água onde ferveram ervas secas da floresta.

4. Beber infusão das pontas de urtiga.

5. O doente deve beber infusão de raízes de silva.

6. Beber infusão de erva-cidreira.

7. Beber chá de manjericão-de-folha-larga (*regan*).

O

Banhos com infusões de ervas medicinais. Fortalecem, limpam e atuam como auxílio para emagrecer. Estes procedimentos são especialmente úteis após o longo inverno, quando o organismo está enfraquecido. Em quantidades arbitrárias de água, cozer separadamente *cotinus*, losna, camomila e anis (todos secos). A quantidade de matéria-prima é determinada a olho (apenas de anis deve usar-se 1 pacote por procedimento). As infusões estão prontas após 5 a 10 minutos. Deixar arrefecer, coar e juntar num só recipiente. Para obter resultados, o banho deve ser feito durante 3 dias seguidos.

Gengivas retraídas.

1. Cozer 40 frutos de giesta em 1 litro de água até que o líquido evapore. Deixar arrefecer e enxaguar a boca com a infusão várias vezes ao dia; em seguida, massajar as gengivas.

2. Colher beldroegas (*Portulaca oleracea*) em flor, picar finamente, regar com azeite e comer como salada.

Falta de ar (Dispneia). Misturar 200 g de mel, azeite e *rakia* (aguardente) de uva. Beber um cálice 3 vezes ao dia.

Queimaduras. Um doente procurou Vanga porque tinha queimaduras causadas por gás nas pernas que não cicatrizavam. Vanga disse que "o fogo ainda estava a arder nas pernas". Recomendou o seguinte: misturar muito bem 6 gemas de ovo e 6 colheres de chá de manteiga fresca derretida — a mistura deve

assemelhar-se a maionese. Envolver as pernas com gaze embebida no remédio obtido.

Tumores no peito, furúnculos, abcessos. Misturar 500 g de farinha de centeio com 100 g de manteiga fresca e 1 copo de leite. Colocar a massa num pano e aplicar nos locais afetados durante três noites seguidas.

Tumores no corpo. Aplicar compressas feitas de uma mistura de favo de mel, losna moída e *rakia* no local afetado.

Tornozelos inchados. Cozer 1 colher de sopa de sementes de mostarda em 3 chávenas de água durante 5 minutos. Beber 1 chávena de café 3 vezes ao dia antes das refeições.

Imunidade enfraquecida. Uma vez por mês, banhe-se com uma infusão de tomilho.

Fraqueza muscular. *(Em crianças.)* Misturar 200 g de mel e 20 g de enxofre e massajar muito bem o corpo com esta mistura até que a criança sue três vezes.

Crianças debilitadas. Cozer 1 kg de beldroegas verdes em 6 litros de água e, quando a infusão arrefecer, dar um banho à criança, mergulhando-a na água até ao pescoço. Adicionar à água 1 pacote de frutos de anis e um punhado de peras bravas. Após 15 a 20 minutos, retirar a criança da água, enxaguar e deitá-la.

Edemas (Inchaços) no corpo. Espalhar incenso moído sobre um pano de algodão embebido em infusão de sementes de mostarda e untado com mel. Aplicar no local afetado.

P

Excesso de comida (Enfartamento). Em caso de excesso, especialmente de comida gordurosa, deve-se beber o sumo de um limão misturado com uma colher de chá de bicarbonato de sódio e açúcar a gosto.

Caspa.

1. Ferver numa panela com água 1 colher de sopa de alúmen. Após a lavagem, enxaguar a cabeça com este preparado.

2. Preparar uma mistura de 1 copo de vinagre de maçã, 1 chávena de café de azeite e uma pitada de sal. Lavar a cabeça com sabão líquido e aplicar a mistura no couro cabeludo. Realizar o procedimento até que o remédio acabe.

Pielonefrite. *(Em crianças.)* Manter uma dieta e comer pão de milho. Beber bastante infusão de barbas de milho.

Plexite (dores fortes nos braços).

1. Esmagar folhas de salgueiro e aplicar no local afetado.

2. Aplicar no local afetado um pano de lã embebido em vinagre de maçã com raiz de valeriana moída. Realizar o procedimento várias vezes até a dor passar.

Pneumonia.

1. Tomar infusão de sementes de linhaça durante 1 semana. Não beber água fria.

2. Despir o doente e, envolvendo-o num lençol, deitá-lo sobre areia quente.

Gota.

1. *(Fase inicial.)* Amassar uma massa de farinha de milho e vinagre de vinho puro. Usar para cataplasmas.

2. *(Fase inicial.)* Misturar argila vermelha com vinagre de vinho, aplicar num pano e colocar no local afetado.

3. O doente pode aliviar o sofrimento com a ajuda de vara-de-ouro (*Solidago*). Colocar 1/2 colher da erva em 500 ml de água. Cozer até que o líquido evapore cerca de meio dedo.

Beber a infusão meia hora antes das refeições, 2 vezes ao dia, um copo de cada vez. Para que o tratamento seja eficaz, deve ser combinado com uma dieta rigorosa que exclua carne e álcool. A dieta deve consistir em frutas e legumes. É bom tomar banhos minerais ou caminhar na montanha e beber chá de ervas serranas.

Cortes. Cicatrizam depressa se forem untados com azeite no qual flores de hipericão estiveram em infusão durante 20 dias. Este remédio também é adequado para tratar úlcera gástrica com sangramento: tomar 1 colher de sopa de manhã em jejum.

Transpiração excessiva. *(Em crianças e adultos.)* Moer até obter pó uma tábua de carvalho que tenha sido carcomida por insetos. Após a lavagem, polvilhar a pele com o pó.

Em caso de doença nevrálgica. Beber chá feito de erva-cidreira e gerânio.

Prostatite. Triturar carvão de tília queimada. Preparar como um chá e beber 1 chávena durante sete dias seguidos.

Constipação.

1. *(Muito forte.)* Preparar uma mistura de 10 folhas de tabaco seco e triturado, mel e *rakia* forte. Aplicar a mistura num pano e prender à zona lombar durante a noite. Se necessário, o procedimento deve ser repetido.

2. *(Com tosse.)* Os brônquios inflamados podem ser acalmados tomando o seguinte remédio: cozer 1 folha de louro em 100 ml de água até que metade da água evapore. Tomar 1 colher de sopa 3 vezes ao dia. Em caso de garganta inflamada e tosse com expetoração de coágulos de sangue, ajuda o chá de *cotinus*. Não é tóxico, como algumas pessoas pensam, e pode ser usado para tratar muitas doenças. Neste caso, deve-se cozer 1 colher de sopa de folhas trituradas em 500 ml de água até que o líquido evapore para metade. Beber a infusão com mel 3 vezes ao dia.

Proteinúria (acima do limite permitido). Secar a casca fina e transparente (líber) que se retira facilmente do tronco da bétula na primavera. Ferver 1 colher de sopa de casca seca em dois copos de água durante 5 minutos. Coar e beber 100 ml à noite durante 3 dias.

Psoríase. Cozer as escamas e a vesícula biliar de um peixe marinho grande (pesando cerca de 3 kg) em 1 litro de vinho branco durante 30 minutos; coar e misturar com 200 ml de azeite. Lavar bem as zonas afetadas e untar com a mistura obtida. Continuar o tratamento até que a mistura acabe. Para a lavagem, o ideal é usar sabão de ovo.

R

Irritação da pele das mãos causada por detergentes químicos. Fazer banhos de mãos frescos, dissolvendo na água uma colher de chá de bicarbonato de sódio. Depois disso, deve-se obrigatoriamente manter as mãos durante 10 minutos em azeite ligeiramente aquecido.

Feridas (de difícil cicatrização). Lavar as feridas com infusão de hipericão.

Diarreia.

1. *(Em crianças, no verão.)* Durante 3 dias seguidos, beber chá dos frutos de *Paliurus spina-christi* (família das ramnáceas), que se assemelham a moedas na forma. Cozer 3 a 4 "moedas" por copo durante alguns minutos.

2. *(Desde que a causa não seja comida gordurosa.)* Cozer dez pontas de arbustos de silva em 1 litro de água até que metade do líquido evapore. Beber 1 chávena de café 3 vezes ao dia durante três dias.

3. Beber chá feito de menta.

Entorse no braço. Fazer um banho para o braço com a infusão de sabugueiro verde com a adição de 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio.

Reumatismo. Escavar uma raiz de nogueira a 60 cm de profundidade durante o período de floração da árvore. Cortar do rizoma a primeira raiz que se assemelhe a um cabo da espessura de um dedo. O pedaço deve ter cerca de 20 cm. Colocar a raiz numa garrafa com 1 litro de azeite. Enterrar a garrafa no solo a 60 cm de profundidade no local onde a raiz foi cortada. Após 40 dias, desenterrar a garrafa e guardá-la num local escuro. O doente deve untar todo o corpo com este óleo até que o mesmo acabe.

S

Sarcoma (com edemas). Aplicar sobre os locais inchados carne de caça regada com amoníaco.

Papeira (Parotidite). Picar papel de embrulho (azul) com uma agulha em vários sítios. Aplicar sobre ele mel, *rakia* e raiz de valeriana moída. Usar para uma compressa colocada atrás das orelhas. A doença passa em três dias.

Sinusite. Introduzir alternadamente em cada narina um pedaço de manteiga fresca do tamanho de um grão de milho.

O *cotinus* também se aplica no tratamento de **esporões**. Durante três noites seguidas, deve fazer-se um banho quente no local afetado com a infusão de *cotinus*. Continuar o procedimento até a infusão arrefecer.

Deslocamento de discos intervertebrais. Aplicar batata cortada no local afetado. Deixar durante toda a noite. Repetir o tratamento até a dor passar.

Espasmos. *(Em crianças.)* Colocar na almofada onde a criança dorme ervas secas da floresta.

Espasmos no estômago.

1. *(Em caso de baixa acidez.)* Colher folhas de tanchagem lanceolada antes da floração. Cozer 200 g de folhas lavadas em 500 ml de *rakia* de uva até que metade da *rakia* evapore. Coar, arrefecer e guardar no frigorífico. Todos

os dias, às 5 horas da manhã, tomar 1 colher de sopa em jejum, devendo o doente permanecer na cama por mais 1 hora. Tomar o pequeno-almoço às 7 horas. O tratamento continua até a tintura acabar. Se necessário, preparar nova porção e repetir o curso.

2. De manhã em jejum, beber um copo de água com 1 colher de sopa de aguardente de anis. Passados 10 a 15 minutos, beber 1 colher de sopa de azeite.

Bronquite espástica.

1. *(Em crianças que sofram de alergias.)* Misturar 10 g de mostarda em pó e 10 g de pó de raiz de *Artemisia cina* com 100 g de mel. Dar 1 colher de chá após o jantar.

2. Deitar 500 ml de água a ferver sobre 1 colher de sopa de cada: *cotinus*, tussilagem e losna. Deixar em infusão por 1 minuto. Coar e tomar 1 colher de sopa de manhã e à noite após as refeições, adicionando um pouco de mel.

Esfoladelas. Misturar 1 colher de chá de banha de porco, mel e bicarbonato de sódio; untar as esfoladelas com este remédio.

Erupções cutâneas.

1. *(Pequenas.)* No verão, durante a floração, colher raízes de celidónia. Cozer 10 raízes num balde de água. Tomar um duche morno e, em seguida, enxaguar-se com a água onde ferveram as raízes. Repetir 2 a 3 vezes.

2. *(Em crianças, surgidas subitamente sem causa aparente.)* Misturar partes iguais de vinagre de vinho e óleo de girassol. Lavar o local afetado e depois passar um tampão humedecido na mistura preparada.

3. *(Em crianças.)* Cozer urtiga e sabugueiro em partes iguais. Banhar a criança com esta infusão.

4. Deve-se beber infusão de centeio.

5. Preparar uma infusão de flores de fidalguinhos (*Centaurea cyanus*) e banhar-se com ela.

6. Lavar um punhado de urtigas, secar e fritar em 1 chávena de café de azeite. Coar o azeite e untar o local afetado. Em caso de urticária, o tratamento é feito diariamente durante 5 dias.

7. O doente deve tomar banhos de infusão de casca de carvalho.

8. Beber chá de sementes de ervilhaca (*Vicia*).

T

Náuseas. Beber infusão de sementes de mostarda.

Fissura no osso. Bater 2 a 3 claras de ovos frescos de galinha e adicionar 2 a 3 colheres de sopa cheias de farinha. Deve resultar numa massa mole como para panquecas. Humedecer uma ligadura ou gaze nesta mistura e envolver o local afetado. A farinha endurecerá e funcionará como uma tala, enquanto a clara ajudará o osso a soldar.

Fissuras nos calcanhares. Beber com frequência infusão de centeio. **Fissuras nas mãos.** Fazer 2 a 3 banhos de mãos com infusão fria de pimenta-d'água. **Tromboflebite.** Polvilhar pulmão de porco com enxofre e, aplicando-o, enfaixar o local doente durante três noites seguidas.

U

Borbulhas. Embeber um tecido de algodão na infusão de melissa, saponária e sabugueiro-negro e fazer compressas antes de dormir. **Picadas de insectos.** As folhas de sabugueiro verde previnem o prurido e os inchaços. **Cansaço.** *(Em crianças e adultos.)* A oenótero bienal ajuda muito a aliviar o cansaço, especialmente a que cresce perto de água. Descascar o caule até à medula macia e comer como sobremesa. O cansaço desaparece após comer 10 caules de oenótero. **Cansaço nas pernas.**

1. *(Recuperação das funções motoras dos membros.)* Preparar uma pomada com 100 g de banha de porco e 1 colher de sopa de sal. Aplicar a mistura num tecido e envolver as pernas com ele.

2. *(Inchaços.)* Aplicar numa oleada uma mistura de cera derretida, azeite e água e enrolar as pernas com ela. **Palpitações** *(de origem nervosa).* Ralar 500 g de limão não descascado, adicionar 200 g de mel e 40 caroços de damasco moídos. Tomar 1 colher de sopa de manhã e à noite. **Contusão.**

3. Aplicar no local dorido rodelas de batata cortadas às fatias.

4. Untar a pele de um coelho (ou lebre) recém-esfolado com azeite e polvilhar com pimenta-preta. Aplicar a ligadura no local dorido. Na primeira noite, o doente pode sentir dor intensa; na noite seguinte, a dor diminuirá e acabará por desaparecer por completo. Se o hematoma não for muito grande, cortar a pele em três partes e guardar no frigorífico. É aconselhável aplicar um pedaço novo no local dolorido todas as noites.

5. Cozer 500 g de feijão branco, esmagar bem e aplicar 1 a 2 vezes no local contundido.

C

Cirrose hepática. Tomar leite materno misturado com farinha branca. **Cistite.** Colher estigmas de milho, secar à sombra e guardar num saquinho de tecido fino. Beber infusão morna de estigmas de milho, 1 a 2 copos por dia.

Ch / F (Furúnculo)

Furúnculo. Amassar uma massa com farinha de centeio, leite e manteiga fresca para a noite. Atar a bolacha de massa ao local inflamado.

E (Esporão)

Esporões nos calcanhares. Aquecer uma bacia de cobre, cobrir com um tecido de lã por cima. O doente deve ficar de pé sobre a bacia até ela arrefecer. **Esporões nas mãos.** Sobre um tecido de lã embebido em vinagre de maçã, polvilhar raiz de valeriana moída. Aplicar no local dolorido. **Esporões.**

1. Cortar uma cebola ao meio e deixar cair 1 gota de alcatrão em cada metade. Atar ao local dolorido de noite.

2. Fazer, durante três noites seguidas, um banho quente para o local dolorido com infusão de sumagre. Repetir o procedimento até a infusão arrefecer. **Cicatrizes — redução.** Para este efeito, deve humedecer-se as feridas com mais frequência com sumo de açafrão azul.

Ec (Eczema)

Eczema.

1. Numa chávena de café de álcool metílico, colocar na ponta de uma faca cristais de ácido salicílico. Misturar bem. Aplicar nas zonas afectadas 1 a 2 vezes por dia, até o álcool acabar.

2. Espremer o sumo de saponária. Lavar e limpar a zona afectada com álcool e depois esfregá-la com o sumo.

3. Assar 30 nozes. Moer os miúdos e misturar com óleo de fígado de bacalhau. Limpar a zona afectada e untar com a mistura obtida.

4. Lavar as zonas afectadas e limpar com algodão embebido numa mistura de 1 chávena de café de óleo de girassol e 1 chávena de café de vinagre de vinho.

5. Esfregar os locais doentes com uma mistura de partes iguais de óleo de motor e gasolina.

6. Recomendam-se banhos de imersão com infusão de flores silvestres.

7. Muitas variedades desta doença podem ser curadas esfregando as zonas afectadas da pele com o líquido que pode ser recolhido em Maio dos gomos do ulmeiro. **Epilepsia.** *(Em crianças.)* Dar banho à criança numa infusão de ervas silvestres secas e deitá-la a dormir numa almofada recheada de ervas.

Ú (Úlcera)

Úlcera duodenal. Bater 1 clara de ovo com 1 colher de chá de açúcar em pó e 1 colher de sopa de azeite. Tomar em jejum, 1 colher de sopa por dia durante 10 dias.

Parte II

RECEITAS CULINÁRIAS DE VANGA

Já falámos por diversas vezes de que excelente dona de casa era a Vanga. Sabia preparar muitos pratos saborosos, que ela própria inventava e modificava segundo regras que só ela conhecia. Quando eu era ainda muito pequena, a Vanga ensinou-me a mim, sua irmã mais nova, a cozinhar e a governar a casa.

Com seis anos já sabia esticar a massa muito finamente, pelo que, quando se aproximavam as festividades, as nossas vizinhas em Strumica convidavam-me para as ajudar a esticar a massa das empadas e dos pastéis, e em vez de dinheiro davam-me um pouco de farinha, com a qual fazíamos pão. Nessa época vivíamos muito pobres, e por isso as empadas eram para nós um luxo inatingível. Contudo, a minha irmã conhecia uma quantidade infindável de receitas de empadas e de doces de massa.

Quando nos mudámos para Petrich, a Vanga reunia à mesa muitos apreciadores da apimentada cozinha macedónia, que se maravilhavam com as suas capacidades culinárias.

Ainda hoje na nossa família cozinhamos segundo as receitas da Vanga. Quando os meus filhos eram estudantes, traziam

frequentemente os seus amigos para passar as festividades, ficando estes hospedados em nossa casa. Os hóspedes gostavam da minha cozinha e da nossa gastronomia macedónia. Agradeciam-me sempre e tinham inveja dos meus filhos, que tinham uma mãe capaz de preparar tantos pratos variados e saborosos.

Ainda hoje não me pesa estar junto ao fogão. Consigo preparar rapidamente vários pratos para o almoço. Para além da grande experiência, tenho atrás de mim a boa escola da minha irmã Vanga.

Todos os anos, no Dia de São Demétrio, a Vanga acendia o forno de manhã cedo. Na véspera, o forno era limpo até ficar a reluzir, e a cozinha era lavada e esfregada de tal modo que parecia uma farmácia. O calor do forno servia de sinal de que era chegada a altura de preparar as conservas para o Inverno.

Um dos pratos preferidos da Vanga era a salada de Inverno de legumes em salmoura. Era tão saborosa, e os legumes estaladiços de tal maneira que todos os convidados a recordavam durante muito tempo.

1. Salada de Inverno de legumes em salmoura

Pimento verde, tomates verdes, melancias pequenas verdes e melões verdes pequenos em quantidade à escolha, 5 a 6 maçãs, 2 raízes de rábano picadas finamente, colocar em 4 panelas de barro, adicionar 1 colher de chá de sementes de mostarda. Para 10 kg de legumes colocávamos 2 chávenas de café de sal grosso de pedra. Cozer os legumes, tapar as panelas com um pano limpo e deixar em salmoura durante 10 dias.

Durante todo o Inverno, até Abril, tínhamos em casa legumes deliciosos. Por opinião geral, a Vanga era uma cozinheira sem igual. Por exemplo, de uma só galinha ou frango conseguia preparar 3 a 4 pratos. Das coxas fazia um guisado com arroz branco, as miudezas e as asas serviam para uma sopa muito saborosa, da carne branca preparava "pêras" para entrada, e dos peitos de frango saía uma estufada com legumes verdes. A minha irmã preparava também uma

mamálliga muito saborosa. Nada de parecido comi em lugar nenhum. Também eram famosas as suas empadas. Ao esticar a massa, a Vanga polvilhava-a com farinha de milho. E para provar a baklava que ela preparava no Natal, reuniam-se em nossa casa numerosos convidados.

Há muitos anos, a Vanga preparava pastirma.

2. Pastirma

Lavar e limpar a carcaça de um cabrito ou borrego, cortar em duas partes e depois cada uma delas em vários pedaços grandes. Separar a carne dos ossos, bater bem para que os pedaços fiquem planos. Cobrir com 1 kg de sal grosso e colocar numa caixa de madeira durante 2 semanas para escorrer o sangue. Em seguida, retirar a carne e suspendê-la num local arejado. Quando a carne secar, está pronta a consumir.

3. Pastirma com alho-francês

A Vanga preparava um prato saboroso de pastirma com alho-francês. Na véspera, colocar cerca de 500 g de pastirma numa panela com água fria para que a carne fique menos salgada. De manhã, cortar em pedaços de tamanho médio e estufar em 2 a 3 colheres de sopa de óleo de girassol até a carne ficar macia. Adicionar 4 a 5 cabeças de alho-francês picadas finamente e estufar mais um pouco. Retirar a panela do lume e adicionar 1/2 colher de chá de cominhos moídos e 1/2 colher de chá de pimenta-preta. Colocar a carne numa forma de barro, regar com 1 chávena de café de água morna e assar em lume brando até a água evaporar.

Na nossa família guarda-se a receita de pastirma com feijão.

4. Pastirma com feijão

Tal como na preparação do prato anterior, demolhar cerca de 500 g de pastirma para que a carne fique sem sal. No dia seguinte de manhã, cortar a carne em pedaços e colocar numa panela. Adicionar 1 chávena de café de feijão limpo e lavado e cobrir com

água fria. Podem-se também adicionar 1 a 2 colheres de sopa de óleo vegetal. Cozer o feijão com a pastirma em lume brando durante cerca de 2 a 3 horas. Para este prato não se faz refogado, podendo-se apenas no final da cozedura adicionar 1 folha de louro.

Por vezes, no Inverno, quando não era período de jejum, a Vanga preparava empada com chucrute e torresmos. Cada folha de massa finamente esticada era enrolada numa empada redonda individual, e todos os que estavam à mesa recebiam uma.

Na véspera de Natal púnhamos obrigatoriamente na mesa 12 pratos de jejum, tais como rolinhos de couve, feijão, pimento, compota, nozes, saralia (empada doce) e, claro, a pita com a moeda assada. Para preparar a saralia, a irmã esticava folhas de massa muito finas e, ao colocá-las no tabuleiro, polvilhava cada uma com sêmola torrada. Quando a saralia arrefecia, regávamo-la com calda de mel.

Já no Natal, a refeição festiva incluía também pratos de carne. A Vanga adorava costeleta de porco estufada a vapor, acompanhada de pimento encarnado em conserva e um pouco de batata frita. Servia-se também um bom vinho tinto, e de sobremesa baklava.

À Vanga não agradavam as receitas modernas complicadas que recomendam o uso de uma grande variedade de ingredientes e condimentos. Ela seguia a cozinha tradicional e reconhecia apenas os pratos conhecidos desde há muito tempo. Afirmava que esse tipo de alimentação fortalece a saúde e que nele os ingredientes se combinam corretamente. Para além disso, a Vanga era possivelmente a única dona de casa que cozinhava exclusivamente em louça de cobre estanhado até ao brilho. Para preparar a estufada (prato de carne ou legumes com molho) usava uma panela larga com tampa bem ajustada, para as sopas havia outra — funda, e o guisado preparava-o numa forma grande com tampa branca. E que Deus nos acudisse se usássemos a louça fora do propósito para que estava destinada! A Vanga ficava muito irritada quando sabia disso.

Habitualmente cozinhávamos em grandes quantidades, uma vez que ao almoço ou ao jantar frequentemente se reuniam convidados. Muitos gostavam do prato da Vanga chamado imam bayildi (estufado de legumes) e, no Verão, de pimento frito com molho branco, ao qual ela adicionava ayran (bebida de leite azedo). Tínhamos uma louça especial — a "gudelka" — na qual batíamos manteiga e também preparávamos o ayran. Bastantes vezes a minha irmã batia o leite ela própria e fazia-o com uma mestria extraordinária — nem uma gota caía para o chão. Eu, por mais que me esforçasse, derramava sempre um pouco de leite. Por isso levava uma boa reprimenda da Vanga.

Eram particularmente agradáveis as noites em Rupah, quando nas noites de Inverno nos sentávamos junto à lareira. Tínhamos uma grande jezva de cobre, na qual aquecíamos aguardente de ameixa caseira com mel. A Vanga sentava-se mais afastada do lume e, enquanto nós sorvíamos a bebida quente em chávenas de barro, ela tricotava e contava-nos as suas histórias e contos. Que contos não lhe ouvimos nessa época! E todos eles eram extraordinariamente edificantes. Eis, por exemplo, um deles.

Certa vez encontraram-se um rei e um pastor que apascentava ovelhas. O pastor cumprimentou respeitosamente o rei e disse: "Que feliz és, rei! Tens tudo: reino, palácios, dinheiro, iguarias de terras distantes na mesa, roupas e calçado, ao passo que eu não tenho nada, a não ser um capote, um barrete de pele na cabeça e um cajado de pastor com que arreo as ovelhas. Nem sequer tenho uma cabana onde pernoitar, e durmo na erva como qualquer animal."

O rei suspirou fundo e respondeu ao pastor: "Eh, rapaz! Se realmente pensas que reinar e governar um estado é assim tão fácil, façamos uma troca. Fica em meu lugar como rei durante um dia e uma noite. Depois contarás como foi."

O pastor vestiu o manto real, pôs a coroa e dirigiu-se ao palácio. O rei, por seu turno, pôs o capote, pegou no cajado do

pastor e foi atrás do rebanho pela floresta. Lá encostou-se a um carvalho e começou a tocar a flauta despreocupadamente.

O pastor, depois de uma farta ceia no palácio, deitou-se no leito real e tentou adormecer. Mas olhou para cima e ficou paralisado de terror. Mesmo sobre a sua cabeça pendia uma espada longa, reluzente e afiada, suspensa do tecto por um único crin de cavalo. A qualquer momento o crin poderia romper-se, e então a espada cairia directamente sobre a cabeça do pastor. Com tanto medo, o pastor não pregou olho a noite toda.

Mal raiou o dia, correu para a floresta à procura do rei. E o rei estava radiante de alegria: pela primeira vez em muitos anos tinha dormido bem. O pastor encontrou-o, prostrou-se a seus pés e disse: "Ó, bom rei! Toma os teus atributos reais e devolve-me o capote e o cajado. E que cada um de nós continue, como dantes, a ocupar-se da sua tarefa. Não quero mais o teu reino!" O rei limitou-se a sorrir — depressa o pastor percebeu quão pesado e perigoso é o destino dos governantes.

A seguir ao conto vinham os comentários dos convidados. Depois voltavam a beber a aguardente quente, e a Vanga continuava:

"Era uma vez um bandido. Muitos males causou às pessoas, mas, envelhecendo, decidiu encontrar um padre para se confessar e para que o padre lesse a oração de absolvição dos pecados. O bandido desceu das montanhas e chegou ao portão da casa do padre. Quando o padre saiu, o bandido contou-lhe que tinha vindo pedir uma oração, após a qual Deus lhe perdoaria os pecados. O padre pensou que com uma só oração não chegaria, e que do bandido não sairia um homem honesto, mas mesmo assim não pôde recusar. Voltou para casa, pôs a estola e começou a ler a oração. Quando terminou, benzeu-se e disse ao bandido: 'Já está! Agora beija a minha mão e vai com Deus!' — 'Muito bem,' disse o bandido, 'mas diz-me tu, durante quanto tempo me protegerá a

oração de novo pecado?' — 'Se até ao 40.º dia não pecares, todos os pecados anteriores te serão perdoados,' disse o padre.

O bandido saiu do pátio e de repente viu um turbante adornado com fios de ouro e de prata, como os que usavam os beis. 'De quem é este turbante?' perguntou ao criado. 'É o turbante do padre. Ele usa-o quando passa por aldeias turcas, para que os turcos não lhe peguem,' começou a explicar o criado, mas não chegou a terminar: o bandido estendeu a mão, agarrou o turbante e pôs-se a correr. O padre foi atrás dele. Apanhou-o, derrubou-o ao chão e começou a espancá-lo com um bordão grosso. O ladrão gritava: 'Que é isso, padre, absolveste-me dos pecados e agora tu mesmo pecas?' E o padre disse: 'Estou a encaminhar-te, tolo, para o bom caminho. Pois se até passarem os quarenta dias pecares, és homem morto!'

Passaram trinta e nove dias. O bandido esforçava-se muito por não cometer nenhum pecado, mas tinham-lhe acabado todos os mantimentos e morria de fome, pois não estava habituado a ganhar o pão pelo trabalho. No último dia não aguentou, decidiu ir a casa de uma viúva só e conseguir-lhe alguma comida. Tarde da noite bateu à porta da viúva e exigiu em voz ameaçadora que lhe abrissem a porta. E à pergunta de quem batia, não respondia. Mas a viúva não era medrosa, e à porta tinha uma espingarda carregada do seu falecido marido. Quando o bandido começou a arrombar a porta, ela agarrou a espingarda e disparou. O bandido caiu morto, mas antes de expirar, lembrou-se do padre e da sua oração e murmurou: 'Hoje é o quadragésimo dia, e o pecado não me foi perdoado.' Suspirou e morreu."

Não havia melhor contadora de histórias do que a Vanga...

Numa dessas noites de convívio íntimo, visitaram-nos os cantores do coro "Ion Kukuzel". Convidámo-los a sentar-se connosco junto à lareira. Passado algum tempo, os cantores entoaram canções. A execução comoveu de tal modo a Vanga e agradou-lhe tanto que ela ficou imóvel, de braços cruzados sobre o

peito. Foi um dos encontros mais felizes. Eu queria oferecer alguma coisa aos cantores. Fui ao galinheiro e vi que as galinhas tinham posto quinze ovos. Voltei a casa para contar quantos convidados tinham vindo ter connosco. Eram também quinze. Então ofereci a cada um um ovo, para que os cantores os bebessem e as suas vozes ficassem ainda mais cristalinas.

Um dos temas preferidos da Vanga era a cozinha e a capacidade das mulheres búlgaras de governar a casa. Ela, como é sabido, tinha uma visão muito crítica das mulheres que não se esforçavam por manter a casa em perfeita ordem, que não sabiam cozinhar e não procuravam aprender. A Vanga considerava que sem um almoço saboroso e um lar acolhedor não pode existir uma vida familiar feliz. Às donas de casa mais jovens dizia a Vanga: se o marido sabe que o espera um almoço ou um jantar quente, voltará sempre a casa a horas.

"Que esposas são vocês," repreendia ela, "se não se levantaram cedo de manhã e não prepararam o pequeno-almoço, não puseram na mesa uma toalha limpa e passada a ferro e não serviram o pequeno-almoço ao marido com boa apresentação?" Muitas vezes a Vanga dizia que as empadas frias que os maridos compram a caminho do trabalho e comem apressadamente a andar são um caminho certo para as disputas e a destruição da família.

Outro tema preferido de instrução às jovens donas de casa era a asseio. A Vanga era neste aspeto sempre um exemplo. Todas as manhãs vestia um vestido caseiro limpo e um avental. O seu cabelo estava sempre cuidadosamente penteado e preso numa rede especial. A Vanga tinha aversão pelas donas de casa descuidadas, vestidas num robe sujo, que tinham sempre a cozinha suja e a pia cheia de loiça por lavar desde o jantar. Não gostava de tais mulheres e não aceitava as suas justificações de que estavam ocupadas com o trabalho. Manter a limpeza em casa e especialmente na cozinha era para a Vanga uma questão de importância primordial.

Nesse sentido, em sua casa havia uma ordem de ferro. Sobretudo em Petrich. Aí, até às 10 horas, tudo devia estar limpo, arrumado e colocado no seu lugar. Geralmente a essa hora partíamos para Rupite, onde ela recebia os seus visitantes. Antes de sair, a Vanga verificava pessoalmente se todas as colchas estavam bem esticadas nas camas, se os tapetes tinham pó e se as flores na varanda tinham sido regadas.

Ao chegar a Rupite, a Vanga abria a porta da sua pequena casa e pousava no chão a mala que nunca lhe saía das mãos. Para os meus filhos era "a mala mágica da tia Vanga". Nela havia sempre guloseimas: rebuçados, passas, chocolates, bolachas. A Vanga sentava-se no sofá junto à porta e distribuía guloseimas às crianças.

A minha irmã quase nunca dava dinheiro às crianças. A Vanga considerava isso um mau hábito que as estragava. Insistia em que nos aniversários ou nos dias de nome se oferecesse às crianças alguma peça de roupa ou alguma coisa útil. E em casos muito raros, se as crianças não tinham tomado o pequeno-almoço, a Vanga dava-lhes uns trocos para comprar uma empada. Ela própria não comia empadas compradas — não lhe agradavam de modo algum.

Quando a mala das guloseimas ficava vazia, a Vanga punha um avental especial e dirigia-se ao quarto onde já a aguardavam numerosos visitantes. A esta ordem de coisas estabelecida ela nunca mudava. Assim que as pessoas se iam embora, a Vanga tirava a sua roupa de trabalho, lavava o rosto e ia descansar para o sofá. Nós, habitualmente, sentávamo-nos à sua frente, e ela contava-nos as mais diversas histórias.

Era ela própria quem mandava o que preparar e como tratar os ingredientes. A Vanga aconselhava-nos sempre: "A comida deve ser pouca, mas deve ser saborosa. Quando distribuídes a comida pelos pratos, não os encham até à borda — fica feio e parece pouco apetitoso."

A Vanga exigia que na mesa houvesse sempre uma toalha branca ou colorida fresca, e que os talheres estivessem perfeitamente lavados. Lembrava frequentemente como certa vez a tinham convidado para um casamento e lhe tinham servido um copo sujo como um incensório enegrecido pela fumaça. Quando a Vanga lavava a loiça, a loiça simplesmente brilhava. E o fogão em Petrich, como já disse, reluzvia em sua casa como o sol. Quando a irmã cozinhava nele, vigiava atentamente para que nem uma gota caísse no fogão, e colocava sempre uma tampa como suporte, que retirava cuidadosamente da panela após mexer. O prato pronto punha-o na borda do fogão para não arrefecer antes de ser servido à mesa.

Atrás da chaminé do fogão havia um caldeirão de 10 litros, no qual a água aquecia com o calor do fogão. Depois do almoço ou do jantar, a irmã lavava a loiça com essa água, lavava as toalhas e limpava as mesas para que a cozinha ficasse limpa. As cortinas de um branco de neve, engomadas na janela da cozinha, atestavam que na casa vivia uma excelente dona de casa.

No parapeito da janela havia flores bonitas, o que tornava a cozinha ainda mais acolhedora. A Vanga cuidava das flores ela própria; sabia como tratar cada uma delas. No corredor de entrada tínhamos um jardim de Inverno improvisado. Nele cresciam as mais variadas flores exóticas. A dona de casa tratava delas com um cuidado especial. Por detrás do "jardim" ficava um quarto a que chamávamos "cozinha de Inverno". Ali, nas prateleiras, estavam dispostos tabuleiros de cobre, jarras, bilhas e outros utensílios, polidos até reluzir. Na janela junto à porta ondulava uma cortina branca engomada, e por baixo dela havia uma mesinha coberta com toalha branca, à qual por vezes se servia café aos convidados. A própria Vanga preferia tomar café em Rupah, junto à lareira acesa.

As passadeiras de tear multicolor que cobriam o chão da cozinha eram lavadas todas as semanas, e quando caía a primeira neve eu limpava os tapetes nela. A Vanga insistia muito nisso, pois considerava que além da limpeza, a primeira neve traz saúde à casa.

Em Março celebrávamos solenemente uma das festas preferidas da Vanga — a Anunciação. Nesse dia, o arcanjo Gabriel anunciou à Santíssima Virgem Maria que ela daria ao mundo o Salvador. Na nossa região, nesse dia celebravam o seu dia de nome as Angelinas e as Vangelias. Este nome grego significa "portadora da boa nova". Para os numerosos convidados que nesse dia vinham ter connosco para felicitar a Vanga, preparávamos "gravatas" doces fritas. Convidávamos também o padre, que consagrava a nossa casa com óleo sagrado. A consagração com óleo sagrado ocorria ainda mais três vezes por ano: no Dia de Santo Atanásio, no Dia da Natividade da Virgem e no Dia de São Demétrio.

No dia de São Jorge, a Vanga cozia uns bagels muito saborosos para as crianças. No dia de São Demétrio preparava-se sempre frango ou pato recheado e, pela Páscoa, cozia-se a pita favorita dela, a "Pinirlija". Também a fazíamos na semana dos laticínios. Para a mesa festiva servia-se ainda pá de borrego recheada e, como acompanhamento, ovos cozidos, cortados ao meio e recheados com a gema misturada com ervas aromáticas. No dia da Natividade da Virgem preparava-se grão-de-bico e os famosos "rolos de couve despidos" da Vanga.

A Vanga não gostava nem reconhecia como boa a salsicha que se vende nas lojas. Nós preparávamos as nossas próprias salsichas.

5. Sudjuk

No início do inverno comprávamos carne de porco e de vitela, alho-francês e pimento picante. A carne nunca a passávamos pela máquina de picar, cortávamo-la finamente à faca. Depois juntávamos o alho-francês finamente picado, o pimento picante, cominhos e pimenta-preta. Com esta mistura enchíamos a tripa natural. Obtinha-se um sudjuk saboroso, que nas noites de inverno assávamos ao espeto na lareira.

A Vanga preferia comida fresca, saborosa e preparada de forma simples. Ensinava que se devia comer com moderação e procurar que os pratos fossem variados. A irmã insistia para que ao almoço

houvesse sempre sopa e ela própria sabia uma infinidade de receitas de sopas variadas.

SOPAS

Sopas magras

6. Sopa de urtigas

Deitar duas mãos-cheias de urtigas frescas picadas numa panela com água e lavá-las muito bem. Retirar as urtigas com uma escumadeira e esfregá-las com uma pequena quantidade de sal.

Deitar 1 l de água na panela, juntar as urtigas e cozer cerca de 15 minutos. Adicionar 1 colher de sopa de arroz lavado, 1 colher de chá de óleo vegetal e raiz de salsa finamente picada. Cozinhar a sopa até o arroz ficar cozido.
Bater uma gema de ovo com 1 colher de sopa de natas azedas (ou kefir). Juntar 1 colher de chá de farinha. Misturar bem até obter uma massa homogénea e ligar a sopa com esta mistura. Comer morno.

7. Sopa de legumes sem gordura

Deitar numa panela com água a ferver e salgada 1 tomate, 1 pimento verde e 1 cebola. Quando os legumes estiverem cozidos, tirá-los da panela, esfregá-los num passador e voltar a colocá-los na panela. Levar à fervura, adicionar 1 colher de sopa de arroz lavado. Cozinhar até o arroz ficar pronto. No fim da cozedura pode acrescentar-se salsa finamente picada. Servir a sopa fria, sem natas nem qualquer outro tipo de engrossador.

8. Sopa de azedas

Deitar um bom punhado de azedas bem lavadas e finamente picadas em 1 l de água a ferver e salgada. Adicionar 1 colher de sopa de óleo vegetal e um punhado de massa miúda (vermicelli). Quando a massa estiver cozida, ligar a sopa com 1

colher de chá de farinha e uma gema de ovo.
Polvilhar com salsa finamente picada.

9. Sopa de couve fresca

Ralar um quarto de um repolho de tamanho médio, 2 cenouras lavadas e descascadas e meia cebola. Cozer os legumes em água a ferver e salgada. Adicionar uma folha de louro e, a gosto, um pedaço de pimento picante.
Retirar os legumes cozidos da panela e esfregá-los num passador. Voltar a colocar o puré na água em que cozeram os legumes e juntar 1 colher de sopa de sumo de tomate.
Quando a sopa levantar fervura, ligar com 1 colher de chá de farinha.

10. Sopa de couve fermentada

Deitar numa panela com água a ferver um quarto de um repolho fermentado de tamanho médio, finamente picado. Adicionar 1 alho-francês, um pedaço de raiz de aipo e 1/2 colher de chá de cominhos moídos.
Quando a couve estiver cozida, retirá-la com uma escumadeira e passá-la num passador. Voltar a colocá-la na panela e levar ao lume. Se necessário, pode-se acrescentar um pouco de sal e 1 colher de sopa de gordura. Cozinhar mais cerca de 5 minutos e acrescentar, a gosto, 1 pimento picante assado.
Ligar a sopa com 1 colher de chá de farinha.

11. Sopa de tomate com arroz

Pôr 1 chávena de chá de arroz de molho em 2 chávenas de água fria. Ralar 2 tomates e 2 raízes de salsa. Picar finamente 1 folha de aipo.
Escorrer o arroz e, juntamente com os legumes, deitá-los em água ligeiramente salgada a ferver. Quando o arroz e os legumes estiverem prontos, tirá-los com uma escumadeira e saltear com 1 colher de gordura. Voltar a colocá-los na panela com a água em que cozeram. Juntar 1 pimento assado

cortado. Ligar a sopa com 1 gema de ovo. Polvilhar com salsa fresca finamente picada.

12. Sopa de tomate com massa miúda

Ralar dois tomates, picar finamente 1 cebola. Deitar os legumes em cerca de 1 l de água a ferver e salgada. Adicionar 1 colher de sopa de gordura e uma pitada de massa miúda (vermicelli) esmigalhada. Cozer 1 ovo e separar a gema da clara. Quando a massa estiver cozida, esmagar a gema e juntá-la à sopa. No fim da cozedura deitar a clara finamente picada.

13. Sopa de feijão

Pôr o feijão de molho durante a noite em 1 chávena de chá de água fria. Na manhã seguinte deitar fora essa água e cozer o feijão em 2 litros de água fria. Adicionar cebola finamente picada, 1 cenoura ralada e 1 folha de louro.
Quando o feijão estiver cozido, deve ser esmagado com uma colher de pau e devolvido à panela. Juntar 1 pimento finamente picado. No fim da cozedura deitar salsa finamente picada.

14. Sopa de feijão-verde

Limpar 500 g de feijão-verde, lavar e picar finamente. Adicionar 1 cebola picada, sal a gosto e 1–2 dentes de alho picados. Refogar tudo em 2 colheres de sopa de óleo vegetal em lume brando durante cerca de meia hora.
Alourar 1 colher de chá de farinha e adicionar 4 chávenas de chá de água. Deitar esta mistura sobre o feijão. Cozinhar a sopa durante 10 minutos e, antes de a retirar do lume, polvilhar com salsa finamente picada. Servir a sopa quente.

15. Chorba “kurban” com couve fresca

Cortar carne de borrego ou de cordeiro em pedaços, lavar em água fria, salgar e levar ao lume a estufar na própria gordura, até a carne ficar mais macia.
Picar finamente 1/2 repolho fresco. Esfregá-lo com uma

pequena quantidade de sal e juntar à carne. Cortar 1 talo de alho-francês, 1 pimento picante e juntar tudo à carne. Mexendo sempre, deixar cozinhar até ficar pronto.
Cortar dois tomates vermelhos, duas folhas de aipo e juntar à carne. Deitar 4 copos de água quente e cozer durante 10 minutos. Retirar do lume e polvilhar com pimenta-preta.

16. Sopa de espinafres

Limpar e lavar 200 g de espinafres. Picar finamente, esfregar com uma pequena quantidade de sal. Espremer o sumo. Deitar os espinafres em água a ferver e salgada. Adicionar 1 chávena de café de arroz lavado. Deitar raízes de salsa limpas e cortadas. Quando o espinafre e o arroz estiverem cozidos, bater 1 gema de ovo com 2 colheres de sopa de natas azedas e 1 colher de chá de farinha. Adicionar gradualmente à mistura algumas colheres de sopa de sopa e mexer bem.
Deitar o preparado na sopa e deixá-la levantar fervura. Pode-se acrescentar 1 colher de chá de manteiga. Retirar do lume e polvilhar com salsa finamente picada.

17. Sopa de raízes de espinafre

Deitar uma quantidade à escolha de raízes de espinafre limpas e bem lavadas em água a ferver e salgada durante 20 minutos. Adicionar 1 cebola cortada. Deitar na sopa 1 colher de manteiga, duas raízes de salsa raladas e 1 cenoura.
Depois de tudo estar cozido, ligar a sopa com 1 colher de chá de farinha tostada, misturada com 1 gema de ovo cozido e uma pequena quantidade de água fria. Retirar a sopa do lume. Juntar sumo de limão. Polvilhar com clara de ovo finamente picada e salsa verde. Servir a sopa quente.

18. "Shchi" verdes

Limpar, lavar e cortar 10 folhas de azedas juntamente com os talos. Escaldar em água a ferver. Tirar da água e picar ainda mais finamente. Voltar a deitar na panela e acrescentar 1 colher de sopa de arroz, 1 colher de sopa de gordura e 1

colher de sopa de água fria.
Cozer até ficar pronto. Adicionar à sopa 1 colher de chá de farinha, misturada com uma pequena quantidade de água fria. Ligar com gema de ovo, também misturada com um pouco de água.

Cozer a clara de ovo, picá-la finamente e, misturando com 1 colher de sopa de sumo de tomate, deitar na panela.

19. Sopa de legumes passada

Cozer em água a ferver e salgada 2 cebolas cortadas, 2 pimentos, 2 tomates, 2 batatas, um pequeno pedaço de raiz de aipo e 2 cenouras. Depois de os legumes estarem cozidos, tirá-los da panela e passá-los por um passador. Deitar a mistura obtida na água em que cozeram os legumes.
Adicionar gordura a gosto – 1 colher de manteiga ou de óleo de girassol.
Assim que a sopa voltar a ferver, ligá-la com 1 gema de ovo e 1 colher de sopa de natas azedas, misturada com 1 colher de chá de farinha. Deixar levantar fervura mais uma vez, tirar do lume e polvilhar com salsa verde finamente picada.

20. Sopa de trigo

Para preparar esta sopa é necessário caldo de galinha ou de carne.
Deitar em 1 l de caldo de carne a ferver 1 chávena de chá de trigo limpo e lavado. Cozer até ficar pronto. Esta sopa não se liga, apenas no fim da cozedura se deve deitar 1 vagem de pimento picante.

21. Sopa de lentilhas

Deitar em 2 l de água fria 1 chávena de chá de lentilhas, 3–4 dentes de alho, 1 colher de chá de cebola ralada, uma pitada de tomilho e 1 colher de chá de óleo de girassol.
Cozer até a lentilha ficar macia. Ligar com farinha, previamente alourada até ficar dourada em 1 colher de sopa de óleo de

girassol.
Servir a sopa quente.

22. Sopa de “papuda”

Deitar 1 chávena de chá de papuda em pequena quantidade de água fria. Levar à fervura. Deitar fora a primeira água, sobretudo se a papuda for de cor escura. Depois deitar na panela 2 l de água fria e cozer a papuda até ficar pronta. Preparar um refogado com 1 colher de sopa de óleo vegetal, 1/2 cebola, 1 colher de chá de farinha e 1 colher de chá de concentrado de tomate. Adicionar a mistura obtida à sopa, levar à fervura e tirar do lume.
Juntar, a gosto, vinagre e alho esmagado.

23. “Chalbur”

Aquecer numa panela duas colheres de óleo de girassol. Juntar 1 colher de chá de pimentão doce, mexer rapidamente e de imediato deitar água quente. Levar à fervura. Juntar sal a gosto. Em água a ferver escalfar tantos ovos quantas as pessoas que estarão à mesa. Quando os ovos ficarem brancos, retirar a sopa do lume. Ralar cerca de 300 g de queijo tipo feta num ralador grosso, colocar num prato e pôr no centro da mesa.
O chalbur serve-se em tigelas de barro, e cada um põe na sua porção uma colher de sopa de queijo.

24. Caldo “haidute”

Picar finamente 2–3 folhas de couve fermentada. Cortar 1 talo de alho-francês e amolecê-lo numa panela, em lume médio, com 1 colher de sopa de óleo vegetal. Juntar a couve e 2 copos de salmoura de couve.
Cozer em lume brando até a couve ficar macia. Assar 1 vagem de pimento picante, esmagá-la bem e juntá-la à couve. Retirar a panela do lume e servir. Pode-se acrescentar pimenta-preta moída na hora, a gosto.

25. Caldo “Partidário”

Cozer em 4 copos de água 1 pequena vagem de pimento picante, 2 tomates em salmoura, 2 batatas e 1 talo de alho-francês. Adicionar 1 colher de sopa de óleo vegetal e, uma pitada de cada, orégãos e tomilho.
Depois de os legumes estarem prontos, tirá-los da panela e passá-los por um passador. Deitar os legumes passados no caldo e levar à fervura. Retirar a panela do lume, salgar o caldo e servir de imediato com fatias de pão torrado.

26. Sopa de urtigas e azedas

Escolher, lavar, picar a urtiga e a azeda e deitar em água a ferver e salgada (4 copos).
Quando estiverem cozidas, retirar a panela do lume e ligar a sopa com 1 ovo e 1 chávena de café de iogurte (ou kefir). Voltar a pôr a panela ao lume e cozer mais cerca de 5 minutos. Adicionar sal e vinagre (ou ácido cítrico) a gosto.

27. Caldo de azedas com hortelã

Escolher, lavar, picar 2 molhos de azedas e deitar em água a ferver e salgada (4 copos). Quando a azeda estiver cozida, preparar uma ligação com 1 ovo batido e 1 chávena de café de iogurte (ou kefir). Voltar a pôr a panela ao lume e cozer com a ligação mais 1–2 minutos.
Servir o caldo com 4–5 folhas de hortelã fresca ou seca finamente picadas.

Sopas de carne e de peixe

28. Sopa de cabeças de peixe

Pegam-se em duas cabeças de carpa fresca. Deitam-se em 1 l de água fria. Salga-se a gosto. Adiciona-se 1 colher de sopa de gordura, um pedaço de raiz de aipo, 1 tomate vermelho ou concentrado de tomate. Coze-se a sopa cerca de 20 minutos. Tiram-se as cabeças, separa-se a carne das espinhas e deita-se novamente na panela. Liga-se a sopa com gema de ovo e

sumo de limão. Retira-se a panela do fogão, polvilha-se com salsa verde finamente picada e serve-se quente.

29. Caldo de carpa (uha)

Para a preparação da uha é necessária uma carpa com cerca de 1 kg, cortada em pedaços, ou 7–8 peixes pequenos limpos, 1 tomate, 1 raiz de aipo, 2 cenouras, 1 cebola e 1 molho de salsa. Os legumes cortam-se finamente.

O peixe limpo, lavado e cortado coze-se juntamente com os legumes em 6 chávenas de chá de água. Quando o peixe estiver cozido, tirá-lo do caldo, limpar as espinhas e voltar a colocar os filetes na panela. Salgar. Ligar a uha com ovo batido, 1 colher de sopa de farinha e o sumo de 1/2 limão. Antes de servir, polvilhar o caldo com pimenta-preta.

30. Sopa com almôndegas de ovas de peixe

Às ovas de carpa ou de outro peixe juntar uma fatia de pão branco esmigalhado, uma pitada de pimenta-preta moída, sal a gosto, 1 ovo e 1 chávena de café de pão ralado. Misturar e formar bolinhas do tamanho de uma cereja, passá-las por pão ralado e deitá-las em 1 l de água a ferver e salgada. As almôndegas ficam cozidas em 10 minutos.

Bater 1 gema com 1 colher de sopa de sumo de limão e ligar com isto a sopa.

Servir a sopa quente, polvilhada com salsa verde finamente picada.

31. Caldo de miúdos de borrego

Cozer miúdos de borrego limpos e bem lavados em água salgada. Quando os miúdos estiverem prontos, tirá-los da panela e picá-los finamente. Voltar a deitá-los na panela, adicionar 1 colher de sopa de arroz, previamente demolhado durante uma hora em 1 chávena de água fria. Ligar o caldo com gema de ovo batida, misturada com 1 colher de chá de farinha e diluída numa chávena de água fria. Deixar levantar fervura e retirar do fogão. Para dar aroma, juntar salsa

finamente picada. Acidular com vinagre ou sumo de limão. Servir quente.

32. Caldo de cabeça de borrego

Deitar numa panela com água fria e salgada uma cabeça de borrego bem lavada e limpa. Cozer até a carne ficar pronta e começar a separar-se dos ossos. Cortar a carne em pedaços pequenos e voltar a colocá-la na panela. Retirar a película do cérebro e esmagá-lo com um garfo. Juntar 1 gema, meia colher de concentrado de tomate, uma pequena quantidade de hortelã fresca lavada e tudo isto deitar no caldo. Deixar levantar fervura, retirar do lume. Servir quente.

33. Caldo de bucho de borrego

Cozer em água salgada buchas de borrego limpas até ficarem muito brancas. Retirar e picar finamente. Deitar novamente no caldo. Esmagar 3 dentes de alho, juntar vinagre a gosto e ligar o caldo com esta mistura. O vinagre e o alho podem também ser servidos à parte.

34. Caldo de bucho e cabeça de borrego

Deitar numa panela 6 chávenas de água, salgar a gosto e juntar bucho de borrego e cabeça de borrego. Acrescentar 3–4 dentes de alho e 5–6 grãos de pimenta-preta. Quando a cabeça estiver cozida, tirá-la da panela e separar a carne dos ossos. Cortar o bucho em tiras. Depois voltar a deitar a carne na panela.

Preparar uma ligação com 1 talo de cebolo finamente picado e esmagado, 1 colher de sopa de farinha, 1 colher de sopa de vinagre, 1 colher de sopa de hortelã picada e 1 chávena de chá de caldo da própria sopa. Misturar bem e ligar com esta mistura o caldo.

Cozinhar o caldo por mais 5–6 minutos. Retirar do fogão e polvilhar com pimenta-preta moída.

35. Caldo de perninhas de borrego

Deitar perninhas de borrego bem limpas e lavadas em água a ferver e salgada. Quando as perninhas estiverem cozidas, tirá-las da panela e separar a carne dos ossos. Cortar a carne finamente e voltar a colocá-la no caldo a ferver. Retirar a panela do fogão.
Ao servir, pode juntar-se ao caldo alho esmagado e vinagre.

36. Caldo de bofe de borrego

Cozer em água salgada, até ficarem macios, o bofe e o mesentério. Adicionar 1 colher de sopa de arroz limpo e lavado. Quando o arroz estiver cozido, tirar o bofe e o mesentério da panela, picar finamente e deitar no caldo. Ligar com gema de ovo e 1 colher de sopa de kefir (ou iogurte). Retirar do lume. Polvilhar com salsa finamente picada.

37. Caldo de feijão com borrego

Pôr o feijão de molho desde a véspera em 1 chávena de chá de água. Na manhã seguinte, cobrir o feijão com 6 chávenas de chá de água, adicionar 500 g de carne de borrego, 1 cebola finamente picada, 3 dentes de alho e 1 tomate e 1 cenoura cortados.

Quando o feijão e a carne estiverem cozidos, tirar a carne e cortá-la em pedaços pequenos. Voltar a colocá-la na panela para ferver mais um pouco. Salgar o caldo. Antes de retirar do fogão, polvilhar com salsa finamente picada e uma pitada de pimentão doce. Se desejar, pode ligar também com pimento picante.

38. Sopa com almôndegas de borrego

Cozer 400 g de borrego em 6 chávenas de chá de água salgada. Adicionar 1 cenoura finamente picada, um molho de aipo, 1 cebola e 6–7 grãos de pimenta-preta. Quando a carne estiver cozida, tirá-la da panela, picar finamente e passar por farinha. Voltar a deitá-la na panela e cozer mais alguns minutos.

Ligar a sopa com 1 ovo, 1 colher de sopa de farinha e 1 chávena de café de kefir (ou natas azedas). Antes de servir, polvilhar a sopa com salsa finamente picada.

39. Sopa de miúdos de frango

Deitar miúdos de frango limpos e lavados, juntamente com as asas, as pernas e a cabeça de frango bem limpa, em água salgada e levar ao lume. Quando os miúdos estiverem prontos, adicionar uma pitada de massa miúda (vermicelli). Quando tudo estiver cozido, juntar um pequeno pedaço de manteiga. Ligar a sopa com gema de ovo e 1 colher de sopa de kefir (ou natas azedas). Adicionar uma pitada de pimenta-preta moída ou salsa finamente picada.

40. Caldo de rins

Cozer os rins em água salgada até ficarem prontos. Tirar do caldo e picar finamente. Voltar a deitá-los na panela. Adicionar 1 colher de sopa de arroz limpo e lavado, 1/2 cebola, 1–2 raízes de salsa e um pequeno pedaço de raiz de aipo. Quando estes legumes estiverem cozidos, retirar a panela do fogo. Juntar uma pitada de pimenta-preta moída.
Acidular com sumo de limão.

41. Sopa de vitela com legumes

Lavar e cortar 500 g de vitela em pedaços. Salgar, colocar numa panela e cobrir com 4 copos de água fria. Juntar cebolas cortadas em quatro, 1 vagem de pimento doce, 2 tomates cortados ao meio, 2 cenouras cortadas às rodelas, 5–6 grãos de pimenta-preta e 1 folha de louro. Passados 30 minutos, juntar 3–4 batatas cortadas em cubos e 2 folhas de aipo finamente picadas. Quando as batatas estiverem cozidas, retirar a panela do fogão.

42. Caldo de jarrete de vitela

Deitar um jarrete de vitela cortado em pedaços numa panela com água salgada. Cozer até ficar pronto, depois separar a carne dos ossos. Coar o caldo para retirar os ossinhos e voltar

a colocar a carne na panela. Retirar do lume.
Servir com alho esmagado e vinagre.

43. Caldo de fígado de vitela

Cozer fígado limpo e lavado em água salgada. Tirar o fígado e cortá-lo em pequenos pedaços. Deitar os pedaços novamente na panela. Adicionar cenoura finamente picada, um pedaço de raiz de aipo e uma pequena vagem de pimento verde picante. Quando os legumes estiverem cozidos, retirar o caldo do fogão.

44. Caldo de rabos de vaca

Lavar bem rabos de vaca, limpar e cortar em pedaços.
Deitá-los num tacho de barro, juntar 2 litros de água salgada. Quando os rabos estiverem cozidos, adicionar 1 tomate finamente picado, 1 cebola, 2 batatas e 2 folhas de aipo. Tapar bem o tacho com uma tampa e cozer em lume brando até os legumes ficarem cozidos. Retirar o tacho do fogão. Servir o caldo quente. Pode acrescentar-se um pouco de vinagre.

45. Caldo de pedaços de porco

Cozer pedaços de carne de porco em água salgada. Tirar e cortar em pedaços ainda mais pequenos, depois voltar a deitá-los no caldo. Juntar 1 chávena de chá de couve fermentada finamente picada, alguns grãos de pimenta-preta e 1 vagem de pimento picante assado no lume. Assim que a couve amolecer, retirar o caldo do lume. Polvilhar com tomilho esmagado.
Servir quente.

PRATOS DE JEJUM

Desde tempos antigos que, na Semana dos Laticínios, vinham visitar-nos duas Kátias – nossas parentes de Strumica. Com a ajuda delas preparávamos muitos pratos tradicionais para esses dias. Um dos pratos mais apreciados eram os rolos de couve de jejum. Eis a receita.

47. Rolos de couve de jejum

Misturar 1 chávena de chá de arroz limpo e lavado com 1 chávena de chá de nozes trituradas. Adicionar tomilho e pimenta-preta moída. Colocar esta mistura em folhas de couve fermentada e enrolar os rolos. Dispor os rolos numa panela larga de fundo grosso, colocar por cima um prato que cubra toda a superfície e pressione ligeiramente os rolos. Cobrir com água morna, ligeiramente salgada, e salmoura de couve (em partes iguais). A água deve cobrir os rolos. Cozinhar em lume brando até o arroz ficar pronto.

Se, depois de os rolos ficarem prontos, ainda restar água na panela, deve escorrê-la e nela dissolver 1 colher de sopa de concentrado de tomate e 1 colher de sopa de farinha. Este molho é servido à parte.

Segundo a tradição, nas famílias macedónias, durante a Semana dos Laticínios, prepara-se também um doce chamado zarde, que é servido como sobremesa.

48. Zarde

Pôr 1 chávena de chá de arroz de molho durante a noite em 3 chávenas de água fria. Na manhã seguinte, escorrer o arroz e esfregá-lo com as mãos até os grãos ficarem mais pequenos. Depois colocar o arroz numa panela, cobrir com 3 chávenas de água fria e cozer até o arroz se desfazer completamente.

O prato pronto assemelha-se a amido. Deve ser colocado num prato grande e raso e, depois de arrefecer, polvilhado com canela.

A mestria das donas de casa de Strumica avaliava-se

precisamente pelo desenho de canela. Inventavam-se toda a espécie de utensílios para que a canela moída caísse em fio muito fino. As mais prendadas desenhavam verdadeiros quadros. Pode dizer-se que o zarde era menos uma sobremesa e mais uma obra de arte que as donas de casa colocavam na mesa com orgulho.

Mas a refeição ficava incompleta se não houvesse na mesa a tradicional pita macedónia, a pinirlija.

49. Pinirlija

Dissolver cerca de 15–20 g de fermento em 1 chávena de chá de água morna. Quando o fermento levedar, adicionar mais 1 chávena de água morna. Com 500 g de farinha amassar uma massa macia. Cobrir a massa para que levede. Quando duplicar de volume, juntar 2 ovos e amassar até a massa ficar homogénea. Em seguida esfarelar 250 g de queijo tipo feta e adicioná-lo à massa. Juntar uma pitada de tomilho. Voltar a amassar a massa e colocá-la num tabuleiro untado com óleo e polvilhado com farinha.

Por cima, abrir 3–5 ovos, espaçados uniformemente. Polvilhar os ovos com pimenta-preta moída e levar ao forno, em lume brando. Quando a massa ganhar uma crosta dourada, retirar do forno e cobrir com um pano. Os ovos assados dão à pita um aspeto muito bonito. Antes de servir, pode-se oferecer um copinho de aguardente (rakia) quente com mel.

Na nossa terra natal, Strumica, a prova das capacidades culinárias de muitas donas de casa começava na véspera da Semana dos Laticínios. Era época de pedidos de casamento e noivados. Pouco antes dessa semana, a futura sogra comprava para a nora umas pantufas de malha, um avental e uma blusa. Todos estes presentes eram arrumados com muito cuidado num tabuleiro juntamente com os pratos tradicionais deste ritual – rolos de couve de jejum, pita pinirlija e zarde, cujas receitas foram descritas acima. A sogra convidava os seus convidados e levava o tabuleiro a um local

chamado Tsarevi Kuli ("Torres do Imperador"), situado numa colina acima da cidade. Levava o tabuleiro à cabeça, segurando-o com as mãos, e baixava sobre o rosto um véu transparente e bonito. No cimo da colina já a esperavam o noivo e a noiva. A futura nora curvava-se perante a sogra, recebia o tabuleiro e servia os convidados, distribuindo a comida pelos pratos preparados de antemão. Hoje este ritual pode parecer ridículo aos jovens, mas ainda há pouco tempo os convidados da sogra observavam atentamente a forma como a noiva servia as iguarias. Era uma prova séria para a jovem, e pelo modo como sabia pôr a mesa e como arrumava a comida nos pratos avaliava-se o seu grau de preparação para se tornar dona de casa de uma nova família.

Depois chegava a vez do casamento, que normalmente se realizava ao domingo. Três dias antes, na quinta-feira, a futura sogra chamava para casa do noivo 20 raparigas que, sentadas sobre um tapete de tear colorido na sala, faziam centenas de "cravinas" em papel crepe colorido. As "cravinas" serviam de espécie de convite para o casamento. Faziam-nas de fitas coloridas cortadas e torcidas, de modo a ficarem parecidas com flores verdadeiras. Em vez de estames, espetava-se no centro de cada flor um pequeno cravinho de especiaria. Este trabalho minucioso era acompanhado de canções de casamento. Quando todas as flores de papel ficavam prontas, as raparigas eram tratadas com rebuçados, que na região de Strumica se chamam, em turco, "kuvet-cheker". Na cerimónia de casamento reservava-se a estas raparigas um papel especial.

Na sexta-feira, um grande lenço de seda com as cravinas era entregue a uma mulher idosa chamada Tena, conhecida por toda a região. Tena era a "arauta de casamentos" em Strumica. Ela percorria as casas com o embrulho e distribuía os convites. A sexta-feira era escolhida de propósito para isso. Os convidados ficavam com tempo até domingo para preparar os presentes para os noivos.

E os presentes, naquela altura, não eram como hoje. O padrinho oferecia à noiva um tabuleiro de cobre, um jarro de cobre estanhado

e um tacho de cobre, que ficavam para sempre na nova casa. A noiva, por sua vez, oferecia ao padrinho e à madrinha meias tricotadas por ela, com rendas bonitas, camisas e um lenço com borda de renda de crochet. Presentes feitos pela própria noiva recebiam também o sogro e a sogra. Até aqui tudo corria às mil maravilhas, mas Deus nos valha, se no dia seguinte ao casamento se descobrisse que a noiva não era virgem. Então punham-na de costas para a frente num burro e mandavam-na de volta para a casa paterna. À sela prendia-se um saco de cinzas. E a noiva envergonhada tinha de salpicar o caminho com cinzas, repetindo: "Não preservei a minha honra!" Existiam então castigos muito cruéis para quem infringia as normas morais, mas eles ajudavam a manter uma alta moralidade na sociedade, coisa que hoje já não se vê.

Para o casamento, a pedido do sogro, abatía-se geralmente um bode ou um vitelo. A carne, em regra, cozia-se com feijão num enorme caldeirão. Noutra panela preparava-se muito pilaf, e numa terceira, menor, cozia-se caldo de tripas. O banquete festivo nunca dispensava belas pogachas de casamento (pão ázimo de forma redonda), que eram amassadas e cozidas no sábado por raparigas especialmente escolhidas para isso. No centro da mesa colocava-se obrigatoriamente uma enorme baklava, preparada pela sogra.

Na segunda-feira, a sogra oferecia à jovem nora uma moeda de ouro e um lenço preto com franjas compridas, com o qual a cabeça se atava por baixo do queixo. Depois do casamento, a vida da jovem estava cheia de dificuldades e preocupações quotidianas, como se, em desafio a tudo, quisesse provar que o casamento não traz grande alegria.

Recordo-me muitas vezes de uma nossa vizinha em Strumica – a tia Maria. Quando ela vinha a nossa casa, a minha irmã perguntava sempre o que é que ela tinha preparado para o almoço dos filhos. Na família da tia Maria eram seis pessoas, e ela era tão pobre como nós. A tia Maria considerava um grande sucesso culinário se conseguisse assar 6 pimentos – um para cada um – e, no resto do

óleo, fritar um pouco de farinha. Dizia que ficava uma papa saborosa e substanciosa. Assim vivíamos então. Anos mais tarde, vimos mesas tão ricas e carregadas de comida que é difícil descrever.

Eu e a minha irmã íamos muitas vezes ao mosteiro de Rozhen e a Melnik, sobretudo para visitar as igrejas. O padre da igreja de São João nunca estava sóbrio durante a missa, e isso indignava profundamente a Vanga. Um dia, esse padre convidou-nos para almoçar. A mesa estava coberta de entradas, não havia onde pôr as mãos. Convidaram para o almoço as principais figuras da cidade e outros convidados importantes. À Vanga não agradaram nem a companhia reunida nem a mesa carregada de iguarias, e ela não provou nada. Ao sair, limitou-se a dizer: "Comam, comam! Só isso vos resta!" E tudo porque, na sua visão, os pastores espirituais que se entregam à bebida e à gula, ao lado dos funcionários laicos, cometem não apenas um pecado, mas um crime.

A Vanga nunca foi vegetariana, mas, apesar disso, dava preferência a comida de jejum, sobretudo quando ficou mais velha.

No verão, eu costumava preparar para a irmã pimentos recheados com ovos e queijo. A receita é simples.

50. Pimentos recheados com ovos e queijo

Lavar e limpar de sementes dez pimentos. Para o recheio, é preciso usar 1 1/2 copo de queijo tipo feta esmigalhado e 4 ovos. Misturar bem o queijo com os ovos, podendo adicionar um pouco de tomilho para dar aroma. Encher os pimentos com o recheio, dispô-los num tabuleiro em uma só camada e regar com óleo vegetal. Levar o tabuleiro a um forno previamente aquecido e assar em lume moderado cerca de 15 minutos.

Na minha opinião, no entanto, os pratos de jejum mais saborosos que se faziam na nossa família eram, ainda assim, os pratos de beringela.

51. Beringelas recheadas com legumes

Tomar 10 beringelas de tamanho médio, de preferência direitas. Em cada uma, fazer, do lado mais estreito, um "recorte" arredondado que corresponda a 1/2 do comprimento total e descascar a parte superior. As beringelas ficarão parecidas com tamancos. Retirar parte da polpa do interior, picá-la finamente e salgar. Esfregar o interior das beringelas com sal e deixá-las repousar para que escorra o sumo amargo.

Saltear em 1 chávena de café de óleo vegetal 2 cebolas finamente picadas. Juntar a polpa picada das beringelas, 4–5 pimentos verdes cortados e 1 vermelho, 6 batatas descascadas e cortadas e 1 tomate médio finamente picado. Estufar até meio-cozido; temperar com sal a gosto, salsa e 2 dentes de alho. Retirar o recheio do lume, deixar arrefecer um pouco e rechear as beringelas. Dispor as beringelas num tabuleiro, polvilhar com pimenta-preta e regar com óleo vegetal. Assar no forno, previamente aquecido, cerca de 20 minutos.

52. Beringelas recheadas com arroz

Lavar 5–6 beringelas de tamanho médio, retirar parte da polpa e esfregar o interior com sal, deixando repousar para que escorra o sumo amargo. Picar finamente a polpa e salgar. Quando o sumo tiver escorrido, fritar ligeiramente as beringelas.

Saltear 1 cebola ou um molho de cebolo com 1 chávena de café de óleo vegetal. Juntar a polpa picada e espremida das beringelas e estufar um pouco. Adicionar 1 tomate finamente picado. No fim, deitar 1 copo de arroz lavado. Estufar o recheio, adicionando aos poucos 1 copo de água morna. Quando o arroz ficar macio e absorver toda a água, retirar a panela do lume. Temperar com sal a gosto, salsa finamente picada e rechear as beringelas.

Dispor as beringelas num tabuleiro, deitar 2 chávenas de chá de água previamente aquecida com manteiga, regar por cima

com óleo vegetal e assar no forno, em lume médio, até a água evaporar completamente.

53. Beringelas panadas

Cortar 5–6 beringelas médias em rodelas, salgar e deixar repousar para que escorra o sumo amargo.
Bater 1 ovo com 2 colheres de sopa de farinha até obter uma massa homogénea. Juntar 2 chávenas de chá de água e voltar a misturar bem. Passar as rodelas de beringela espremidas por esta mistura, fritá-las numa frigideira grande até ficarem douradas e colocá-las num prato largo e raso.
Picar finamente 1 molho de salsa e esfregá-la com sal. Num almofariz de madeira esmagar 5–6 dentes de alho com uma pitada de sal. Misturar a salsa com o alho e polvilhar as beringelas com esta mistura.

54. Pasta de beringela com nozes

Assar 3–4 beringelas até ficarem macias. Retirá-las do forno, deixar arrefecer e, com uma colher, retirar cuidadosamente a polpa. Esmagar bem a polpa e adicionar 1 chávena de chá de nozes moídas. Temperar com sal a gosto, salsa verde finamente picada e pimenta-preta moída. Esmagar alguns dentes de alho com uma pitada de sal e juntar à pasta.
Transferir a pasta para uma saladeira e deitar por cima 1 concha de óleo vegetal aquecido.
Misturar bem e servir.

55. Beringelas assadas em farinha

Lavar 4–5 beringelas, cortá-las em rodelas, salgar e deixar repousar para que libertem o sumo.
Untar com óleo vegetal um tabuleiro redondo. Espremer as rodelas de beringela, passá-las por farinha e dispor no tabuleiro em círculo, quase sem deixar espaço entre elas. Fica uma grande e bonita “crisântemo”. Regar por cima com óleo vegetal e assar no forno, em lume médio. Quando a “crisântemo” ganhar uma crosta dourada, desligar o forno,

mas deixar o tabuleiro lá dentro até arrefecer. As beringelas devem ser servidas no próprio tabuleiro, para não destruir a forma.
As beringelas assadas podem ser servidas como prato autónomo ou como acompanhamento de outro prato macedónio de jejum à base de feijão.

56. Feijão com cebola

Pôr de molho, desde a véspera, 2 chávenas de chá de feijão branco grande (do tamanho de uma unha do polegar) em água fria ligeiramente salgada. Na manhã seguinte, escorrer a água e deitar na panela nova água fria, apenas a cobrir o feijão. Levar ao lume. Quando a água levantar fervura, deve ser escorrida. Depois deitar 3–4 chávenas de água morna e continuar a cozer até ficar pronto. Retirar o feijão com uma escumadeira e colocá-lo num púcaro de barro raso.
Preparar a ligação: 2–3 cebolas cortadas às rodelas, amolecidas numa chávena de café de óleo vegetal. Deitar a cebola sobre o feijão, salgar a gosto, adicionar 5–6 grãos de pimenta-preta fresca moída e uma folha de louro. Por cima, colocar um tomate vermelho cortado às rodelas e levar o púcaro ao forno. Assar em lume brando 15 minutos.

57. Imam bayaldi

Lavar e picar finamente dois molhos de salsa fresca. Descascar duas grandes cabeças de alho, picar os dentes e misturá-los com a salsa. Tomar 7–8 beringelas médias, retirar de cada uma 3 tiras de casca com a largura de um dedo. Fazer cortes profundos ao longo de toda a beringela nos locais onde foi retirada a casca e deitar sal no interior. Deixar as beringelas num passador para que escorra o sumo amargo. Ao fim de cerca de uma hora, recheá-las com a mistura de salsa e alho. Aquecer numa frigideira funda 1 chávena de café de óleo vegetal e fritar as beringelas. Virá-las com cuidado, para que o recheio não se espalhe. Quando as beringelas ficarem macias, colocá-las num púcaro de barro. No mesmo óleo, fritar 1–2

cebolas finamente picadas, 2–3 tomates e com esta mistura cobrir as beringelas. Adicionar 1 chávena de café de óleo vegetal. Assar no forno, em lume moderado, até que todo o líquido evapore.

58. Couve-flor panada

Limpar de folhas e lavar 1 couve-flor média.
Dividi-la em floretes separados e escaldá-los 1–2 minutos em água a ferver e salgada. Quando a couve-flor ficar macia, passá-la para um recipiente largo e deixar arrefecer.
Bater 2–3 ovos com 3 colheres de sopa de farinha e 1 chávena de café de kefir (ou natas azedas). Adicionar sal a gosto e uma pitada de pimenta-preta moída. Aquecer numa frigideira 1 chávena de chá de óleo vegetal. Passar os floretes pela massa de panar e fritar, poucos de cada vez. Quando ficarem dourados, colocá-los num prato grande e raso. Servir como acompanhamento ou como prato de jejum autónomo.

59. Pimentos recheados

Limpar 10 pimentos grandes das sementes e lavar. Esfregar o interior com sal. Deixar repousar meia hora.
Preparar o recheio. Em 1 chávena de café de óleo de girassol, fritar 1 cebola pequena finamente picada e, a seguir, adicionar 1 chávena de chá de arroz lavado. Fritar o arroz na gordura. Deitar 1 copo de água e estufar até ficar macio. Adicionar 1/2 colher de chá de pimenta-preta moída, 1 colher de concentrado de tomate e, a gosto, hortelã seca ou fresca e sal. Retirar do lume e, quando arrefecer um pouco, rechear os pimentos. A abertura pode ser tapada com uma rodela de tomate. Dispor os pimentos num tabuleiro. No recipiente onde o arroz foi estufado, colocar 2–3 tomates cortados e algumas rodelas de batata para absorverem a gordura. Salgar os legumes e distribuí-los entre os pimentos. Deitar 2 chávenas de chá de água morna e assar no forno, em lume moderado, até a água evaporar.

60. Pimentos marinados

Limpar 10 pimentos verdes das sementes e lavar. Escaldar em água a ferver e salgada. Logo que os pimentos fiquem macios, retirá-los com uma escumadeira e colocá-los num prato largo. Esmagar em almofariz de madeira 3–4 dentes de alho, misturá-los com um molho de salsa fresca finamente picada. Adicionar 2 colheres de sopa de óleo vegetal e 1 colher de sopa de vinagre de vinho. Misturar bem e regar os pimentos com este molho. Servir como entrada ou salada.

61. Rolos de couve fermentada

Tomar 1/2 repolho fermentado, separar as folhas e dispô-las num prato raso. Retirar as partes duras das folhas.
Fritar 1 talo de alho-francês em 1 chávena de café de óleo vegetal. Quando amolecer, juntar 1 chávena de chá de arroz limpo e lavado. Mexer bem. Adicionar os temperos: 1/2 colher de chá de pimenta-preta moída, a mesma quantidade de cominhos, tomilho a gosto, manjericão finamente picado e esmagado e folha de louro triturada. Misturar bem e retirar do lume. Quando arrefecer um pouco, colocar 1 colher de sopa de recheio em cada folha de couve e enrolar os rolos.
Dispor os rolos bem apertados numa panela larga, sem espaços entre eles. Regar com 2 colheres de sopa de óleo vegetal.

Colocar por cima um prato largo, para os manter presos. Cobrir com salmoura de couve, de modo a que o líquido cubra o prato. Tapar e cozer em lume brando até as folhas de couve ficarem prontas. Retirar a panela do lume.
Quando os rolos arrefecerem um pouco, tirar a tampa e o prato e cobrir a panela com outro prato raso, de diâmetro maior do que a panela. Segurando bem o prato contra a panela, virá-la de uma só vez. Assim é fácil transferir os rolos sem receio de que se desenrolem. Servir quentes.

62. Rolos de couve branca

Separar em folhas um repolho de tamanho médio. Escaldar as folhas em água a ferver e salgada durante 4–5 minutos, para ficarem macias e flexíveis. Passar as folhas para um prato raso e deixar arrefecer.

Preparar o recheio como para os rolos de couve fermentada. Quando o recheio arrefecer um pouco, colocar 1 colher de sopa em cada folha e enrolar. Dispor os rolos numa panela. Na mesma panela em que o recheio foi estufado, deitar 3 chávenas de chá de água para aproveitar a gordura que ficou. Cobrir os rolos com um prato raso e deitá-los com essa água. Tapar e cozer em lume moderado até a água evaporar. Retirar do lume, tirar o prato e deixar os rolos arrefecerem. Dispor num prato largo e raso e cobrir com um molho preparado com 1 chávena de chá de água, 1 colher de sopa de concentrado de tomate, 1 colher de sopa de farinha, 1 molho de salsa finamente picada e 1/2 colher de chá de pimenta-preta e 1/2 de pimentão doce.
Aquecer 1 colher de sopa de óleo vegetal numa frigideira e deitar nela a mistura. Estufar, mexendo sempre, até o molho começar a engrossar. Salgar a gosto.

63. Rolos de jejum de folhas de videira

Tomar 30 folhas de videira, 1 chávena de chá de arroz limpo e lavado, 1 chávena de café de óleo vegetal, 1 cebola finamente picada, um molho de hortelã, sal e pimenta-preta a gosto. Escaldar as folhas de videira em água a ferver durante 2 minutos, para que fiquem macias e flexíveis. Retirar com uma escumadeira e passar para um prato largo. Deixar arrefecer. Fritar a cebola picada em óleo vegetal até ficar dourada. Juntar o arroz. Aos poucos, deitar 1 chávena de chá de água e cozer o arroz até ficar pronto. Salgar e retirar do lume. Quando o recheio arrefecer, colocá-lo na borda de cada folha de videira. Enrolar as folhas e dispor os rolos numa panela.

Para aproveitar a gordura restante do recheio, deitar 3 chávenas de chá de água na panela onde foi cozinhado. Regar com esta água os rolos. Cobrir com um prato raso. Tapar e cozer em lume moderado até a água evaporar. Retirar do lume.

Servir os rolos com molho branco. Este prepara-se com 2 ovos batidos, 2 colheres de sopa de farinha e 1 chávena de chá de natas azedas (ou iogurte). Deitar a mistura num tacho pequeno, adicionar 1 colher de sopa de óleo vegetal e mexer até o molho engrossar. Retirar do lume, salgar e juntar vinagre ou sumo de limão a gosto.

64. Rolos de azedas

Para este prato são necessários: 20 folhas de azeda de tamanho médio, limpas de caules e bem lavadas, 1 chávena de chá de arroz limpo e lavado, 1 molho de hortelã finamente picada, 1 molho de cebolo com os bolbos, 4 ovos, 1 colher de sopa de farinha, 1 chávena de chá de natas azedas, pimenta-preta, 1 chávena de café de óleo vegetal.
Retirar as nervuras grossas das folhas e cortá-las em duas metades. Escaldá-las em água a ferver até ficarem macias. Preparar o recheio.

Fritar em óleo vegetal a cebola verde finamente picada e juntar o arroz. Fritar um pouco, depois estufar, juntando aos poucos 1 chávena de chá de água. Quando o arroz estiver macio, salgar e adicionar hortelã e pimenta-preta. Deixar arrefecer. Com uma colher de chá, colocar o recheio na borda de cada meia folha de azeda. Enrolar os rolos. Dispor num tabuleiro, deitar 2 chávenas de chá de água e assar no forno em lume forte.

Quando a água estiver evaporada, bater os ovos com a farinha e as natas azedas, juntar uma pitada de sal e pimenta-preta.

Regar os rolos com esta mistura e assar em lume moderado até o molho dourar.

65. Guvech de feijão

Pôr de molho 1 chávena de chá de feijão branco em água fria desde a véspera. De manhã, escorrer a água e deitar água fresca na panela, apenas a cobrir o feijão, e levar ao lume. Quando o feijão estiver cozido, salgar e escorrer num passador. Passar o feijão para um púcaro de barro. 3–4 cebolas cortadas às rodelas fritam-se em 1 chávena de café de óleo de girassol até ficarem douradas. Juntar 1 colher de sopa de farinha.

Quando a farinha alourar, deitar a mistura no púcaro. Por cima, dispor cuidadosamente as rodelas de cebola. Sobre elas, colocar tomates vermelhos cortados às rodelas. Deitar 1 chávena de chá do caldo onde o feijão cozeu. Polvilhar com hortelã (fresca ou seca, conforme a estação). Levar o púcaro ao forno. Quando se formar uma crosta à superfície, o prato está pronto. Servir com pimento vermelho marinado.

66. Guvech de feijão-frade preto

Limpar e lavar 1 kg de feijão-frade preto. Picar cada grão com uma agulha ou outro objeto pontiagudo.
Cortar finamente 3–4 cebolas e fritá-las em 1 chávena de café de óleo vegetal até ficarem douradas. Juntar o feijão e estufar até meio-cozido.

Retirar a panela do lume, salgar a gosto e temperar com 1/2 colher de chá de pimenta-preta. Passar o feijão para um púcaro de barro. Diluir 1 colher de sopa de farinha em 2 copos de água e juntar ao feijão. Levar ao forno previamente aquecido e assar até que toda a água evapore. Antes de tirar o púcaro do forno, polvilhar o feijão com salsa verde picada.

67. Batata com molho

Picar finamente 5–6 cebolas e amolecê-las em 1 chávena de café de óleo vegetal. Quando a cebola ficar macia, deitar 4–5 batatas cortadas em cubos. Estufar até meio-cozidas. Salgar. Dissolver 1 colher de chá de concentrado de tomate em 1 copo de água quente e deitar sobre as batatas. Juntar 1 folha de louro. Cozinhar em lume moderado cerca de 15 minutos. Retirar do lume e temperar com uma pitada de pimenta-preta moída.

68. Rissóis de batata

Descascar 1 kg de batatas, cozer e, enquanto ainda estão quentes, esmagar bem ou passar por um passador. Deve obter-se uma massa homogénea. Adicionar sal a gosto, 2 ovos, 1 cebola finamente picada ou ralada, uma pitada de pimenta-preta moída. Misturar tudo muito bem e formar rissóis alongados. Aquecer óleo vegetal numa frigideira. Passar cada rissol primeiro por salsa verde finamente picada e depois por ovo batido. Fritar até ganhar uma crosta dourada. Colocar os rissóis num prato raso e servir quentes, com acompanhamento adequado à estação.

69. Puré de alface – acompanhamento para rissóis de batata

Lavar bem as folhas de alface, picá-las finamente e deitá-las em água a ferver e salgada. Cozer até ficarem prontas. Escorrer num passador e deixar a água sair.
Picar finamente 1 cebola doce e amolecê-la em 1 chávena de café de óleo vegetal. Juntar 1 colher de chá de farinha e, passados alguns instantes, salsa verde picada. Deitar a alface na ligação. Salgar e adicionar 2 chávenas de chá de água morna. Cozinhar até o puré engrossar e a água evaporar.

70. Espinafres assados com ovos e queijo

Escolher, lavar e picar finamente 1 kg de espinafres. Estufar em 1 chávena de café de óleo vegetal, adicionando aos poucos 1

chávena de chá de água. Salgar e mexer bem, até obter uma massa homogénea. Passar os espinafres para uma frigideira untada com óleo vegetal e cobrir com uma mistura de 2 ovos, 1 chávena de café de natas azedas (ou kefir), 1 colher de sopa de farinha, 100 g de queijo tipo feta esmigalhado e 1 colher de chá de pimentão doce.
Assar em lume forte durante 20 minutos.

71. Espinafres com ovos, alho e limão

Escolher, lavar e picar finamente 1 kg de espinafres. Estufar em 1 chávena de café de óleo vegetal. Salgar a gosto e mexer até obter uma massa homogénea. Adicionar 3–4 gemas de ovo, 3–4 dentes de alho finamente picados, uma pitada de pimentão doce e o sumo de 1/2 limão. Misturar tudo.
Deitar a mistura numa frigideira pequena untada com óleo vegetal e assar 20 minutos.

72. Ovos mexidos com iogurte (ou natas azedas)

Derreter numa frigideira um pedaço de manteiga do tamanho de uma noz. Deitar na frigideira quente uma mistura de 1 copo de iogurte natural (ou natas azedas), 4–5 dentes de alho finamente picados, sal e pimenta-preta moída a gosto. Mexer até a mistura começar a engrossar.
Partir 4 ovos por cima e polvilhar com pimentão doce. Quando as gemas começarem a ganhar crosta, retirar do lume.
Servir polvilhado com endro finamente picado.

73. Ragù de legumes frescos

Picar finamente 3 pimentos doces, 3 tomates, 5 batatas e 2 beringelas. Deitar 1 chávena de chá de óleo vegetal numa panela, juntar 1 cebola finamente picada e todos os legumes. Salgar e temperar com uma pitada de pimentão doce.
Deitar 3 chávenas de chá de água morna, cozer os legumes, retirar do lume e servir polvilhado com tomilho.

74. Feijão-verde estufado com cebola

Lavar 1 kg de feijão-verde e cortar as pontas das vagens. Cortar as vagens ao meio e estufá-las numa panela, adicionando 1 chávena de café de óleo vegetal e 1 cebola finamente picada. Salgar. Temperar com 1 colher de chá de pimentão doce e 1–2 dentes de alho finamente picados. Cozer o feijão até meio-pronto, deitar 3 chávenas de chá de água morna e deixar ferver em lume brando.
Quando o feijão estiver cozido, diluir 1 colher de chá de farinha em pouca água, juntar um pouco de vinagre e deitar na panela. Deixar ferver 5 minutos em lume brando. Retirar do lume e polvilhar com salsa verde finamente picada.

75. Feijão cozido com cebolo

Lavar 1 kg de vagens verdes jovens e cortá-las ao meio. Salgar a água, adicionar uma pitada de ácido cítrico e cozer as vagens até meio-pronto. Retirar as vagens da água e passá-las para outra panela.
Fritar em óleo vegetal 3–4 cebolas verdes com os bolbos, juntar 1 colher de sopa de farinha e deitar 2 chávenas de chá de água quente. Deitar as vagens neste molho, salgar a gosto e cozer em lume brando cerca de 20 minutos. No final da cozedura, juntar hortelã finamente picada.

76. Grão-de-bico cozido

Pôr de molho, desde a véspera, 1 chávena de chá de grão-de-bico em água fria ligeiramente salgada. De manhã, escorrer a água e deitar na panela água fria fresca, apenas a cobrir o grão. Adicionar uma pitada de bicarbonato de sódio – assim a pele solta-se mais facilmente. Levar a panela ao lume. Ao fim de 20 minutos o grão estará pronto.
Preparar uma ligação com 2 colheres de sopa de óleo vegetal e 1 colher de chá de farinha. Quando a farinha alourar, deitar na frigideira 1 chávena de chá de água fria e levar à fervura. Verter a ligação na panela com o grão cozido.

Já que falámos em peles, quero contar como preparo milho sem pele. De grãos de milho fazemos um petisco que se serve à mesa no dia de Santa Bárbara.

77. Grãos de milho sem pele

O milho deve ser da última colheita. Cozer 1 chávena de chá de grãos de milho em 2 l de água. Adicionar 1 colher de chá de bicarbonato de sódio à água. Os grãos cozem durante cerca de uma hora, até a pele se soltar completamente. Escorrer o milho num passador e esfregar os grãos com as mãos para os libertar da pele. Voltar a deitar o milho na panela e cobrir com água fervida fresca. Cozer em lume brando 3–4 horas, até os grãos ficarem parecidos com pipocas. Retirá-los com uma escumadeira para um passador. Passar por água fria. Dispor o milho num prato largo e raso e polvilhar com nozes moídas e coco ralado. Juntar 1 colher de chá de raspa de limão e 1 chávena de chá de açúcar.

78. Pilaf de jejum

Deitar 1 chávena de chá de arroz limpo e lavado numa panela com 3 chávenas de chá de água fria ligeiramente salgada e levar ao lume. Quando o arroz estiver cozido, escorrê-lo num passador e passá-lo por água fria. Voltar a deitar o arroz na panela.

Aquecer 2 colheres de sopa de óleo vegetal e fritar nele um punhado de massa miúda (vermicelli). Juntar ao arroz e misturar bem. Servir o pilaf quente.

79. Arroz com tomate

Fritar 1 cebola finamente picada em 1 chávena de café de óleo vegetal. Quando a cebola ficar macia, juntar 1 chávena de chá de arroz limpo e lavado. Mexer bem e deitar 3 chávenas de água morna. Salgar. Quando o arroz estiver macio, juntar 2 tomates lavados e ralados. Cozer mais 5 minutos. Retirar do lume e polvilhar com salsa finamente picada.

80. Tomates vermelhos com alho

Fritar 3–4 talos de alho fresco em 1 chávena de café de óleo vegetal. Salgar e juntar 1 colher de chá de farinha.
Alourar ligeiramente a farinha e juntar 3–4 tomates ralados.
Estufar em lume brando até o líquido evaporar.
Retirar do lume e polvilhar com salsa fresca finamente picada.

81. "Rosinhas" de cebola

Descascar 10 cebolas. Cortar cada uma em 8 partes, mas de modo a que fiquem ligadas na base. Salgar as cebolas e regá-las com óleo vegetal. Dispor as cabeças num tabuleiro pequeno e levar ao forno previamente aquecido. Assar até ganhar uma crosta dourada.
Com o calor, as cebolas abrem-se e ficam parecidas com rosas.
Como estames podem usar-se pedaços de floretes de couve-flor frita ou de cenoura cozida.

82. Salada de couve branca

Ralar metade de um repolho branco de tamanho médio.
Colocar a couve numa taça funda. Juntar 10 azeitonas sem caroço, cortadas em quatro.
Adicionar 1 cebola roxa finamente picada. Pode-se juntar também 1/2 beterraba, previamente cortada. Misturar bem.
Salgar e temperar a salada com vinagre e óleo vegetal a gosto.
Serve-se como entrada para acompanhar aguardente (rakia).

83. Papa dos pobres

Diluir 1 chávena de chá de kefir em 2 chávenas de água fria. Mexer.
Fritar 1 chávena de chá de farinha em 1 chávena de café de óleo vegetal. Quando a farinha alourar, deitar o kefir diluído.
Adicionar uma pitada de sal e levar à fervura. Quando a papa engrossar, retirar do lume e polvilhar com queijo tipo feta ralado.

84. Mamaliga com manteiga e queijo

Em 6 chávenas de água a ferver e salgada, deitar um pedaço de manteiga do tamanho de uma caixa de fósforos. Juntar 4 grandes punhados de farinha de milho e 200 g de queijo tipo feta ralado. Mexer até a massa se começar a soltar das paredes da panela.

Depois de a farinha absorver toda a água e a manteiga, retirar a mamaliga do lume, deitá-la num prato largo e polvilhar com 100 g de queijo ralado, pimentão doce e pimenta-preta a gosto. Servir a mamaliga quente.

85. Mamaliga para a festa de São Sava

Levar 1 l de leite a ferver. Quando começar a subir, deitar em fio 2 chávenas de chá de farinha de milho peneirada. Mexer sempre até a farinha e o leite formarem uma massa homogénea que se solte facilmente das paredes da panela. Retirar do lume. Juntar 1 colher de chá de noz-moscada ralada, uma pitada de sal e, misturando bem, deitar a mamaliga em formas previamente untadas com manteiga. Encher bem as formas e virá-las sobre um prato largo e raso. Derreter manteiga. Fazer cortes em cruz na mamaliga, regar com a manteiga e polvilhar com queijo tipo feta ralado grosso. Servir quente.

PRATOS DE PEIXE, AVES E CARNE

Pratos de peixe

Dezembro era considerado por nós quase o melhor mês do ano. Em dezembro há muitas festas e, por isso, muitos motivos para preparar pratos saborosos. Cada festa tinha o seu prato especial. A seguir ao milho cozido para o dia de Santa Bárbara e à saborosa mamaliga no dia de São Sava, chegava a vez do dia de São Nicolau. E esse é o nosso dia de família, tal como o dia de Santa Petka, que celebrávamos com grande solenidade.

Regra geral, no dia de São Nicolau preparávamos pratos de peixe. Na véspera da festa, a Vanga encomendava numa piscicultura uma carpa grande. Eu tratava de a preparar. Deixo aqui a receita.

86. Carpa recheada para o dia de São Nicolau

Limpar a carpa de escamas, retirar as vísceras e lavar. Esfregar com sal por dentro e colocar numa tigela larga enquanto prepara o recheio.

Fritar 6 cebolas finamente picadas em 1 chávena de café de óleo vegetal até ficarem douradas e tirar do lume. Juntar 1 chávena de chá de nozes trituradas, 1 folha de louro, 1 colher de chá de pimentão doce e uma pitada de pimenta-preta.

Rechear a carpa com esta mistura e coser a abertura com fio.

Enfeitar a carpa com rodelas de limão e de tomate. Regar com 1–2 colheres de sopa de óleo vegetal (para dar brilho). Levar a carpa ao forno bem quente e assar cerca de 30 minutos.

Colocar a carpa pronta no centro da mesa. Cortar em pedaços, juntamente com o recheio, mesmo antes de comer.

87. Carpa assada em massa

Preparar o mesmo recheio da receita anterior. Antes de rechear a carpa, é preciso amassar uma massa com 1 chávena de chá de farinha, uma pitada de sal e um pouco de água à temperatura ambiente. Estender a massa, cortar uma tira para decoração e envolver o restante à volta da carpa recheada. A massa deve aderir bem ao peixe, reproduzindo a sua forma.

Colocar a carpa embrulhada num tabuleiro untado com óleo vegetal, com a emenda voltada para baixo.

Dedicar alguns minutos a decorar o prato. Na parte da cauda, marcar sulcos na massa com um garfo, imitando a cauda do peixe. Na zona da cabeça, colar um grão de pimenta-preta na massa – será o "olho". Com uma tira curva de casca de limão "separar" a cabeça do corpo. Com a ajuda de um dedal, cortar pequenos círculos da tira de massa e enfeitar o peixe como se fossem escamas.

Aquecer o forno, pincelar a massa com gema de ovo e assar a carpa em lume médio durante 20–30 minutos.

88. Carpa com aipo

Limpar a carpa, lavar e cortar em pedaços pequenos. Salgar e deixar repousar para escorrer um pouco de líquido.
Picar finamente 2 molhos de folhas de aipo e 6 cebolas. Estufar a cebola em 1 chávena de café de óleo vegetal, juntar 1–2 colheres de sopa de concentrado de tomate e o aipo. Tirar a mistura do lume e espalhá-la em camada fina num púcaro de barro. Dispor por cima pedaços de peixe, cobri-los com uma camada de cebola com aipo e, por cima desta, voltar a colocar pedaços de peixe. Polvilhar com farinha e regar com óleo vegetal.
Assar no forno em lume médio cerca de 30 minutos.

89. Carpa assada no púcaro

Limpar a carpa, lavar e cortar em pedaços pequenos. A cabeça pode ser usada para sopa. Se o peixe tiver ovas, podem preparar-se almôndegas para sopa.
Picar 3–4 cebolas, um molho de salsa e um de folhas de aipo, juntar 5–6 grãos de pimenta-preta. Misturar tudo, esmagar bem e, num púcaro, ir alternando camadas desta mistura de legumes com pedaços de peixe. Diluir 1 colher de sopa de concentrado de tomate em 1 chávena de café de água e regar o peixe. Por cima, regar com 1 chávena de café de óleo vegetal, levar ao forno e assar em lume forte durante 20 minutos.

90. Cavala frita

Cortar a cavala limpa e lavada em pedaços individuais. Salgar e passar por farinha de milho. Aquecer óleo vegetal numa frigideira e fritar o peixe de todos os lados até ficar dourado. Dispor os pedaços de peixe num prato largo, sobrepostos como escamas. Decorar cada pedaço com um desenho de ketchup.

Pode preparar-se o lúcio-perca da mesma forma, deixando antes os pedaços de peixe de molho em leite salgado durante 2 horas.

PRATOS DE AVE

No quintal da casa da Vanga em Rupite e à volta dela havia sempre muitos animais: cães, gatos e cabras. Os cães e os gatos viviam connosco durante muitos anos, por isso conhecíamos a "árvore genealógica" de muitos deles. Uma primavera, o rio Struma transbordou e inundou as aldeias vizinhas. As nossas casas ficaram dentro de água, que subiu até um metro. Todos os animais fugiram, a salvar-se da cheia, só o nosso cão de guarda, o Johnny, trepou para um grande rochedo em frente da casa da minha irmã e lá ficou sentado quinze dias, quase morrendo de fome. Desceu da pedra apenas quando a água recuou e nós regressámos a casa.

No quintal das traseiras da Vanga viviam muitos gansos, patos, perus e galinhas. Ovos frescos de galinha nunca nos faltavam. Criávamos também pintadas, que dormiam nas árvores. Durante algum tempo, tivemos dois grandes perus. Todas as noites, esses perus faziam "ronda" em volta da casa da Vanga. Só depois de se certificarem de que no quintal estava tudo calmo e nada iria perturbar o seu sono, subiam para o telhado da casinha onde a Vanga recebia os visitantes e instalavam-se ali para dormir. De manhã, quando chegávamos a Rupite vindas de Petrich, éramos recebidas por tal algazarra de aves que, para quem não estivesse habituado, parecia quase o início de um furacão.

No nosso menu havia muitas vezes carne de ave, e certos pratos só se faziam na nossa família. Pelo menos, eu nunca os provei noutro lado.

Na festa da Ascensão preparavam-se sempre pratos de frango. De uma galinha grande tirávamos pelo menos três pratos diferentes. Um dos pratos preferidos na nossa família eram as "peras" de peito de frango, como lhes chamávamos. A receita é simples.

91. “Peras” de peito de frango

Cozer uma galinha grande e separar a carne branca. Esmagar bem a carne até obter uma massa macia. Temperar com sal a gosto, pimenta-preta moída e adicionar 2 ovos. Amassar a carne com os ovos, como se fosse massa, formar bolinhas e puxá-las de um lado para ficarem parecidas com pequenas peras.

Bater 2 ovos numa tigela e, noutra, deitar pão ralado. Passar as “peras” primeiro pelo ovo e depois pelo pão ralado e fritá-las em bastante óleo vegetal bem quente. De um lado, as “peras” devem ficar douradas, e do outro, de um amarelo intenso. Assim obtém-se uma imitação perfeita de peras verdadeiras. Colocar as “peras” num prato grande e raso. Em cada “pera”, espetar por cima um osso fino de frango, para ser mais fácil pegar. Fica um prato festivo muito saboroso e vistoso. Servir com qualquer acompanhamento adequado à carne de frango.

92. Banitsa (folhado) com peito de frango

Cozer uma galinha grande em água salgada. Retirar a galinha do caldo, deixar arrefecer e tirar os ossos. Cortar finamente a carne branca, temperar com sal a gosto e juntar 1/2 colher de chá de pimenta-preta.

Estufar 1–2 cebolas finamente picadas em 1–2 colheres de sopa de óleo vegetal. Deitar a carne de frango na panela, misturar bem e tirar do lume.

Tomar 2 embalagens de folhas finas de massa. Untar um tabuleiro com manteiga ou margarina e dispor 6 folhas, pincelando cada uma com manteiga derretida. Sobre a última folha, espalhar o recheio de frango. Colocar por cima, da mesma maneira, as restantes 6 folhas. Com uma faca afiada, cortar o folhado em quadrados, regar com 50 g de manteiga quente e levar ao forno previamente aquecido.

Cozer em lume médio. Quando a banitsa ficar dourada, retirar do forno e cobrir com um pano até arrefecer.

93. Croquetes de batata com peito de frango

Cozer 6 batatas e esmagá-las bem até obter uma massa homogénea, tipo puré espesso. Salgar. Cozer o peito de frango, desossar e picar muito finamente. Juntar uma pitada de pimenta-preta moída, 1 ovo e sal a gosto.
Formar bolas de puré de batata do tamanho de uma maçã média. Fazer uma cavidade com o dedo em cada bola e colocar 1 colher de chá de recheio de carne. Achatar as bolas, dando-lhes forma de bife ou de rissol. Passar por ovo batido, envolver em pão ralado e fritar em gordura quente até dourar.

94. "Envelopes" de frango

Lavar um frango pequeno e cortá-lo em 4 pedaços. Salgar. Lavar, descascar e cortar: 5 batatas e 2 tomates em cubos e 5 pimentos doces em rodelas. Juntar 5–6 grãos de pimenta-preta grosseiramente moída, 1 folha de louro triturada e sal a gosto.
Cortar quatro pedaços de folha de alumínio do tamanho de uma folha de caderno. Em cada pedaço, colocar um quarto de frango e, ao lado, 2 colheres de sopa de legumes bem misturados. Por cima, colocar um pedaço de manteiga do tamanho de uma noz. Fechar a folha em forma de envelope. Dispor os quatro envelopes num tabuleiro, com a parte fechada para baixo. Para que não se abram, pode prender-se as extremidades com palitos. Deitar 1 chávena de chá de água morna no tabuleiro e levar ao forno bem quente.
Quando a água evaporar, desligar o forno. Ao fim de cinco minutos, retirar e servir.

95. Beringelas recheadas com frango

Para este prato são precisas 5–6 beringelas grandes. Do lado estreito de cada beringela, cortar um "tampo" em forma de elipse até cerca de 1/2 do comprimento. A beringela ficará parecida com um tamanco. Retirar a polpa.
Cozer o peito de frango e cortar finamente. Salgar, temperar com pimenta a gosto, juntar 1 tomate cortado em cubos e 1

pimento pequeno pouco picante.
Estufar 1 cebola finamente picada em 1 chávena de café de óleo vegetal. Quando a cebola amolecer, adicionar a mistura de carne e legumes. Misturar bem e tirar do lume. Rechear com esta mistura as beringelas. Regar ligeiramente com óleo vegetal por cima.
Embrulhar cada beringela em folha de alumínio e colocá-las num tabuleiro, com a parte solta da folha virada para cima. Deitar 1 chávena de chá de água quente no tabuleiro e assar no forno, em lume forte, durante 30 minutos.
Servir as beringelas sem retirar a folha.

96. Bifes de peito de frango

Tomar 3 peitos de frango. Cortar a carne ao comprido. Bater os filetes, salgar e polvilhar com pimenta-preta. Deixar repousar 1 hora.
Fritar os bifes em pouca gordura. Servir com batatas fritas.

97. Folhas de alface com peito de frango

Cortar o peito de frango em cubos. Salgar a gosto e temperar com tomilho e uma pitada de pimenta-preta fresca moída. Cortar em cubos 5–6 batatas.
Estufar 1 cebola finamente picada em 1 chávena de café de óleo vegetal. Quando a cebola amolecer, juntar o frango e as batatas. Estufar até ficar pronto. Salgar, se necessário.
Lavar algumas folhas grandes de alface. Em cada folha, colocar 1 colher de sopa de recheio e servir num prato.
Enfeitar a extremidade mais grossa de cada folha com 2 azeitonas.

98. Coxas de frango panadas

Cozer 6 coxas de frango em água salgada. Retirar da panela e deixar arrefecer.
Preparar uma massa para panar com 2 ovos, 2 colheres de sopa de farinha, sal a gosto e uma pitada de pimenta-preta moída. Aquecer 1 chávena de café de óleo vegetal. Passar as

coxas pela mistura e fritar até formarem uma crosta dourada. Dispor num prato largo. Servir com vários tipos de salada de acordo com a estação.

99. Guvech com coxas de frango

Salgam-se as coxas e fritam-se em 1 chávena de café de óleo vegetal até ficarem macias. Junta-se 1 cebola finamente picada. Quando a cebola amolecer, deitar 1 chávena de chá de arroz lavado. Misturar bem o arroz com a gordura do frango. Tirar do lume e passar tudo para um púcaro de barro.
Ferver 4 chávenas de chá de água e deitá-la no púcaro. Assar no forno em lume médio. Quando o arroz estiver cozido e a água se tiver evaporado, retirar o púcaro do forno e polvilhar com pimenta-preta.

100. Frango com legumes

Estufar pedaços de frango – coxas e peito – em 1 chávena de café de óleo vegetal até ficarem meio cozidos. Passar a carne para outra panela.
Picar finamente 6 pimentos doces, 6–7 batatas médias e 4 cebolas. Salgar os legumes, misturar e deitá-los na gordura em que o frango foi estufado. Cerca de 10 minutos depois, juntar a carne. Adicionar 5–6 grãos de pimenta-preta e 1 folha de louro. Deitar 2 chávenas de chá de água quente e cozer em lume brando. No fim da cozedura, juntar 3–4 tomates vermelhos finamente picados.

101. Papa de frango

Cozer em água salgada o peito das galinhas. Retirar da água e picar finamente.
Alourar 2 colheres de sopa de farinha num pedaço de manteiga derretida. Deitar 1 chávena de chá do caldo onde a galinha cozeu. Juntar a carne picada.
Estufar, mexendo sempre, até a papa começar a engrossar. Salgar, temperar com uma pitada de pimenta-preta, salsa verde finamente picada e sumo de meio limão.

102. Frango com tarhana

Fritar pedaços de frango em 1 chávena de café de óleo vegetal. Salgar e passar para outro recipiente. Na gordura que ficou, deitar 1 chávena de chá de tarhana, para que absorva a gordura. Juntar os pedaços de frango e deitar 3 chávenas de chá de água quente. Quando a água for absorvida e a carne estiver cozida, juntar 1 tomate ralado. Retirar do lume e servir. Pode polvilhar-se com salsa fresca finamente picada.

[Segue-se, no texto original, o episódio da viagem a Sófia e Belgrado e, depois, as receitas da nossa parenta Vera. A tradução continua:]

Uma vez, eu e a Vanga chegámos a Sófia, de onde devíamos partir para Belgrado. Lá viviam o nosso irmão e algumas primas. Na altura, os meus filhos estudavam em Sófia, e tínhamos curiosidade em ver como viviam os estudantes, que condições tinham para estudar… Faltava pouco para o comboio, e decidimos ir ao armazém central – queríamos comprar malas. Quando terminámos as compras e nos preparávamos para sair, começou uma grande confusão na loja. Toda a gente corria em todas as direções, sem olhar para ninguém. Nesse empurra-empurra, arrancaram o fecho da carteira da Vanga, que ficou inutilizada. Apavoradas, lá conseguimos chegar à saída e agradecíamos a Deus por estarmos vivas.

Em Belgrado, fomos passear pela cidade. Olho à minha volta – as pessoas andam calmamente, ninguém empurra ninguém. Nas lojas também não há correria, tudo quieto… A Vanga caminha ao meu lado, agarra-se bem ao meu braço e não diz uma palavra – está claramente intrigada. Só no fim do passeio, já numa avenida larga, a minha irmã de repente pergunta: "Lyubka, o que se passa? Porque é que até agora ninguém nos empurrou?"

Ficámos em casa da nossa prima Vera. Na casa dela cheirava sempre a comida boa. A Vera era uma excelente dona de casa, e a Vanga perguntava-lhe ao pormenor sobre cada prato novo.

Lembro-me especialmente de um frango recheado com couve fermentada.

103. Frango recheado

Colocar um frango bem limpo e lavado numa panela grande, cobrir com água fria e cozer cerca de 1 hora. Retirar o frango do caldo. Cortar finamente metade ou um quarto, conforme o tamanho do frango, de um repolho fermentado médio e estufá-lo com 1 chávena de café de óleo vegetal. Quando a couve estiver macia, temperar com 5–6 grãos de pimenta-preta, 1 folha de louro e pimentão doce. Rechear o frango com a couve e coser a abertura da barriga com linha branca ou prender as bordas com palitos. Voltar a colocar o frango na panela com o caldo e cozer até ficar pronto. No fim, tirar o frango da panela e servir num prato grande. À mesa, corta-se o frango em pedaços e usa-se a couve como acompanhamento.

Do caldo onde o frango com a couve cozeram pode fazer-se um molho saboroso. Para isso, diluir 1 colher de sopa de farinha numa pequena quantidade de caldo, juntar 1 colher de sopa de concentrado de tomate, deitar na panela e levar ao lume. Quando o molho engrossar, tirar do fogão e passar para uma molheira. É excelente para regar os pedaços de frango.

Sobre as capacidades culinárias da nossa parente Vera eu poderia falar sem fim, mas deixo apenas mais uma receita simples. É uma banitsa – folhado com couve fermentada e torresmos de porco.

104. Banitsa com couve fermentada

Cortar finamente metade de um repolho fermentado médio e estufá-lo em 1 chávena de café de óleo vegetal ou gordura animal. Fritar torresmos de porco.

São precisas 10–12 folhas de massa prontas. Borrifar cada folha com óleo vegetal e, a cada 2–3 folhas, colocar recheio. Assar no forno em lume forte cerca de 20 minutos. Deixar arrefecer um pouco e cortar em quadrados.

105. Frango com couve fermentada

Cortar um frango (ou galinha) limpo e lavado em pedaços e estufá-lo com 1 chávena de café de óleo vegetal.
Cortar finamente metade de um repolho fermentado médio e estufá-lo à parte em 1 colher de sopa de banha de porco. Quando a couve estiver macia, juntá-la ao frango. Adicionar 1 copo de salmoura de couve, 1/2 colher de chá de pimenta-preta moída e uma pitada de cominhos moídos. Deixar cozer em lume moderado cerca de meia hora.

106. Frango cozido com arroz e legumes

Vai precisar de: 7–8 batatas grandes, 1 frasco de ervilhas, 1 frango grande, 2 chávenas de chá de arroz cru, 4–5 cenouras, 2 cabeças de alho, 125 g de manteiga, 10 grãos de pimenta-preta, sal.
Deitar 8 chávenas de chá de água numa panela grande e colocar o frango cortado em pedaços. Juntar 1 colher de sopa de sal, a manteiga, a cenoura e o alho finamente picados e a pimenta. Quando a carne estiver macia e os legumes cozidos, tirar o frango e dispor os pedaços no fundo de uma panela larga.
Descascar as batatas, cortar em rodelas e fritar. Colocar uma camada de batata sobre o frango. Por cima, uma camada de ervilhas, uma de arroz, uma de cenoura com alho e voltar a alternar batata, ervilhas, arroz.
Regar com o caldo onde o frango cozeu com os legumes e levar ao lume. Cozer em lume brando até o arroz ficar pronto. Tirar do lume e deixar arrefecer um pouco. Cobrir a panela com um prato largo e, com muito cuidado para que as camadas de legumes e arroz não se misturem, virá-la. Os pedaços de frango ficarão por cima. Serve-se com salada de tomate fresco.

107. Frango com maçãs

Cortar um frango de tamanho médio em pedaços e fritá-los em óleo quente.

Assar 1 kg de pimentos vermelhos doces, limpar de sementes e pele e esmagar num almofariz de madeira com 1 cabeça de alho e uma pitada de sal. Passar para uma tigela funda e juntar 3 tomates finamente picados, 5 maçãs raladas em ralador grosso, salsa, tomilho, pimenta-preta moída a gosto e 3 cebolas finamente picadas. Misturar tudo.
Deitar a mistura de legumes sobre os pedaços de frango fritos, regar com 3 copos de água morna e cozer em lume brando até a água evaporar.

108. Frango com batatas

Cortar coxas e asas de um frango médio em pedaços e fritar em 1 chávena de café de óleo vegetal quente. Quando a carne ganhar crosta dourada, deitar 2 chávenas de café de água na panela e estufar em lume moderado até ficar macia.
Descascar 5–6 batatas médias, cortar em cubos e juntar à carne. Mexer bem e deitar 3 chávenas de chá de água. Salgar, adicionar 5–6 grãos de pimenta-preta e 1 folha de louro. Levar à fervura e cozer mais um pouco. Diluir 2 colheres de sopa de concentrado de tomate em 4 colheres de sopa de água, juntar 1 molho de salsa finamente picada e deitar na panela. Tirar do lume e deixar arrefecer.

109. Frango com arroz

Cortar um frango limpo e lavado em pedaços e estufar até ficar macio, com 1 chávena de café de óleo vegetal. Esmagar 1 cebola finamente picada com sal e juntar à panela com o frango. Quando a cebola "se desfizer", adicionar 1 chávena de chá de arroz bem lavado. Mexer o arroz até absorver a gordura libertada pelo frango. Deitar 3 chávenas de chá de água e cozer em lume moderado até a carne e o arroz ficarem prontos.
No fim da cozedura, polvilhar com salsa verde.

110. Frango estufado com legumes

É preciso um frango pequeno ou metade de um grande.

Limpar o frango e cortá-lo em pedaços. Colocar na panela, deitar 1 chávena de café de óleo vegetal e sal. Estufar durante 1 hora. Cortar 4 cebolas grandes, 6 pimentos verdes doces e juntá-los ao frango. Adicionar 1 folha de louro. Quando os legumes estiverem estufados, juntar 2 tomates finamente picados e 3 batatas cortadas em cubos. Deitar 1 chávena de chá de água quente.
Estufar em lume brando até a água evaporar completamente. No fim, juntar 3–4 grãos de pimenta-preta.

111. Frango em molho de tomate

Cortar o frango em pedaços e estufar com 1 chávena de café de óleo vegetal. Salgar.
Alourar 1 colher de sopa de farinha numa frigideira e diluí-la depois com 1 chávena de chá de sumo de tomate ou 1 colher de sopa de concentrado de tomate diluído numa chávena de água. Quando a carne estiver macia e com cheiro de assado, juntar o molho de tomate. Misturar bem. Deixar ferver em lume brando mais alguns minutos. Juntar 1 folha de louro e tirar do lume.

112. Frango com cebola

Lavar o frango, cortar em pedaços e estufar com 1 chávena de café de óleo vegetal. Salgar. Picar finamente 7–8 cebolas e esmagá-las com um pouco de sal. Juntar à carne e continuar a estufar.
Diluir 1 colher de chá de concentrado de tomate e 1 colher de chá de farinha em 1 chávena de chá de água quente. Deitar sobre a carne. Deixar ao lume mais alguns minutos, até a farinha cozer. Tirar do fogão e polvilhar com pimenta-preta moída.

113. Frango com grão-de-bico

Pôr 1 copo de grão-de-bico de molho em água fria desde a véspera. Cortar o frango em pedaços e estufá-lo com 1 chávena de café de óleo vegetal. Salgar. Quando a carne

começar a amolecer, juntar o grão demolhado e estufar mais 20 minutos.
Picar finamente 1 cebola, esmagá-la com um pouco de sal e deitá-la na panela. Juntar 2 chávenas de chá de água quente e continuar a estufar em lume médio até o grão-de-bico ficar macio. Retirar do lume e servir polvilhado com salsa verde finamente picada.

114. Frango com feijão-verde

Cortar o frango em pedaços e estufá-lo com 1 chávena de café de óleo vegetal. Salgar. Juntar à panela 1 kg de feijão-verde limpo e cortado e 1 cebola finamente picada. Adicionar 1 colher de chá de pimentão doce e 1 chávena de café de água. Cozinhar em lume brando. Quando a carne e o feijão estiverem macios, juntar 1–2 dentes de alho.
Alourar 1 colher de chá de farinha e diluí-la em 1 chávena de chá de água. Deitar na panela. Deixar ferver 5 minutos e, em seguida, juntar 1 tomate ralado. Retirar do lume e polvilhar com salsa verde finamente picada.

115. Frango em molho branco

Estufar pedaços de frango com 1 chávena de café de óleo vegetal. Salgar.
Alourar 2 colheres de sopa de farinha e diluí-la depois em 4 chávenas de chá de água quente. Deitar o molho na panela. Quando começar a engrossar, juntar 1/2 copo de vinho branco e levar à fervura. Tirar do lume e polvilhar com pimenta-preta moída.

116. Frango recheado

Na carcaça de um frango fazer incisões nas virilhas e no pescoço e, com muito cuidado, separar com os dedos a pele da carne.
Preparar um recheio com 2–3 carcaças de pão de trigo (pão branco) esfareladas, 100–200 g de queijo amarelo (tipo kashkaval), 3–4 ovos cozidos cortados, sal a gosto e

condimentos próprios para frango. Introduzir o recheio no espaço entre a pele e a carne, distribuindo-o uniformemente por toda a carcaça através dos cortes. No interior do frango pode colocar-se feta, um pedaço de manteiga, cogumelos marinados, pimenta-preta e outros condimentos a gosto. Levar o frango ao forno e assar com batatas.

117. Rolos de couve com peru

Tirar as folhas de metade de um repolho fermentado médio. Cortar a carne de peru cozida em fatias do tamanho de meia noz. Misturá-las com pimenta-preta moída, cominhos moídos e 1 pequeno pimento picante previamente assado. Colocar uma fatia de carne temperada em cada folha preparada e enrolar rolos.

Dispor os rolos numa panela larga com tampa. Deitar 3 chávenas de água a ferver (pode ser metade água, metade salmoura de couve). Cozinhar em lume brando cerca de 1 hora. Dispor os rolos num prato largo e raso.

Do líquido que fica na panela pode preparar-se um molho. Misturar bem 1 colher de chá de concentrado de tomate com 1 colher de sopa de farinha. Juntar a água restante da cozedura dos rolos. Quando o molho engrossar, retirar do lume. Regar os rolos com o molho antes de servir.

118. Peru recheado

Limpar e lavar bem um peru de tamanho médio. Estufar as miudezas com 1 cebola finamente picada e 1 chávena de café de óleo vegetal. Quando a cebola amolecer, juntar uma mão-cheia de ameixas secas, previamente demolhadas e finamente picadas. Misturar bem. Ao fim de 1–2 minutos, adicionar 1 chávena de chá de castanhas cozidas e descascadas. Estufar alguns minutos, mexendo de vez em quando, até a humidade das ameixas e castanhas evaporar. Salgar. Adicionar 1/2 colher de chá de noz-moscada ralada e tirar do lume.

Rechear o peru com esta mistura e coser a abertura com linha

branca. Cozer em água salgada numa panela funda. Retirar, passar para um assadeiro e assar no forno em lume moderado, regando de vez em quando com o caldo da cozedura. Virar 3–4 vezes. Retirar do forno quando a carne estiver bem assada.

119. Faisão panado

Limpar o faisão, lavar e cortar em pedaços. Preparar uma marinada com água fria, vinagre, vinho branco, folha de louro e pimenta-preta e deixar nela o faisão de um dia para o outro. No dia seguinte, escorrer ligeiramente os pedaços, salgar, polvilhar com pimenta-preta moída e pimenta-da-jamaica e estufar em 1 chávena de café de óleo vegetal até ficar pronto, virando de vez em quando e borrifando com vinho branco. Quando o faisão estiver pronto, tirar do lume e passar por um polme líquido tipo massa de crepes. Fritar em gordura bem quente. Quando os pedaços estiverem dourados de ambos os lados, colocá-los num prato raso.
Servir com acompanhamento próprio para caça.

120. Faisão em molho branco

Deixar o faisão 24 horas numa marinada de água fria, vinagre, vinho branco, folha de louro, pimenta-da-jamaica e pimenta-preta. Cozer o faisão até a carne ficar macia. Depois, cortá-lo em pedaços e panar em ovo e pão ralado.
Derreter 60 g de manteiga e, mexendo, alourar nela 2 colheres de sopa de farinha. Juntar 1 chávena de chá de caldo onde o faisão cozeu e 1 chávena de café de vinho branco. Adicionar sal a gosto e 3–4 grãos de pimenta-preta e de pimenta-da-jamaica.
Mexer o molho até engrossar. Regar com ele os pedaços de faisão e servir.

Pratos de coelho

121. Coelho estufado em molho

Cobrir metade de um coelho com 3 chávenas de chá de água salgada e cozer até a carne ficar macia.

Numa outra panela, derreter 60 g de manteiga e alourar 1 cebola finamente picada e 2 colheres de sopa de farinha. Diluir o refogado com 1 chávena de chá de caldo onde o coelho cozeu.
Cortar a carne em pedaços pequenos e deitá-la no molho. Estufar cerca de 15 minutos. Juntar 1 folha de louro, sal e pimenta-preta moída e pimenta-da-jamaica a gosto.

122. Coelho estufado em vinho

Cortar o coelho em pedaços e deixá-los de molho durante a noite numa marinada preparada com 1 chávena de chá de vinho tinto, 1 chávena de chá de vinagre de vinho, 2 colheres de água fria, sal, folha de louro, pimenta-preta em grão, pimenta-da-jamaica e uma pitada de tomilho branco. No dia seguinte, escorrer ligeiramente a carne e colocá-la num púcaro de barro com tampa ou num assadeiro fundo. Juntar os dentes de 1 cabeça de alho, 6 cebolas cortadas, 2–3 folhas de louro, pimenta-preta em grão, metade de um pimento picante e uma pitada de tomilho branco. Misturar bem. Salgar. Deitar no púcaro 1 chávena de chá de vinho tinto e 1 chávena de chá de água. Tapar o púcaro, selar a tampa com massa e estufar em lume brando 2–3 horas.

PRATOS DE BORREGO

Na nossa família também se apreciavam muito os pratos de borrego, sobretudo de carne jovem. A minha irmã preferia comprar perna de borrego, porque dela se podiam preparar vários pratos. Com a carne fazíamos picado, e os ossos eram partidos em bocados pequenos para, com o caldo, se fazer sopa de borrego.

123. Sopa de borrego

Para esta sopa, os ossos devem cozer em 2 l de água fria salgada. Quando estiverem cozidos, coar o caldo e juntar uma mão-cheia de massa miúda (vermicelli). Ao fim de 5 minutos, quando a massa estiver pronta, ligar a sopa com 1 gema de

ovo e 1 chávena de café de kefir (ou iogurte). No fim da cozedura, juntar salsa verde finamente picada.

124. Rissóis picados de borrego

Este é um dos pratos mais apreciados na nossa família. Para o preparar, são precisos 500 g de carne picada de borrego. Juntar à carne 2 ovos, 1 chávena de café de arroz cozido, 1 molho de salsa verde finamente picada, sal a gosto e 1/2 colher de chá de pimenta-preta. Misturar bem a carne e deixá-la repousar 15 minutos. Nesse intervalo, picar mais 2 molhos de salsa e bater 2 ovos noutra tigela.
Formar rissóis alongados com a carne. Passá-los pela salsa, depois pelo ovo e fritar em óleo quente até ficarem dourados. Quando todos estiverem fritos, dispô-los numa caçarola de vidro resistente ao calor.
Diluir 1 colher de sopa de farinha em 2 chávenas de chá de água fria e juntar a gordura libertada ao fritar os rissóis. Salgar a gosto e juntar uma pitada de ácido cítrico. Quando o molho engrossar, regar os rissóis. Colocar a caçarola no forno, ligá-lo no máximo e, quando aquecer, assar cerca de 10 minutos.

Quando a Vanga era jovem e saudável, viajava muito pelo país e visitava conhecidos. Um dia, fomos parar à região de Botevgrad, onde a tinham convidado para batizar um bebé. Depois da cerimónia, os donos da casa convidaram-nos à mesa. O prato principal do banquete era um borrego assado, recheado com feijão. Uma receita curiosa! Mas eu não conheço nada parecido na cozinha macedónia. Não estávamos habituadas a tal prato, e a Vanga sussurrou-me que era uma combinação errada – tornava a carne pesada. A minha irmã não tocou no borrego, eu provei só um bocadinho. Viajavam connosco alguns amigos próximos que comeram em força. No regresso, tivemos de parar, porque começaram a queixar-se de dores de estômago. Não tenho a certeza de que o problema tenha sido da incompatibilidade dos alimentos; talvez simplesmente tenham comido demais. Mas isso já é tema

para outro livro. Direi apenas que, em nossa casa, o borrego recheado se fazia de outra maneira.

125. Borrego recheado

Colocar numa assadeira o borrego limpo, lavado e esfregado com sal por dentro e por fora e deixar repousar.
Cortar 3–4 cebolas verdes com as folhas. Estufá-las em 1 chávena de café de óleo vegetal. Juntar 2 chávenas de chá de arroz limpo e lavado e estufar, acrescentando aos poucos 2 chávenas de chá de água morna. Na mesma panela, estufar também o fígado e o bofe, o mesentério, o coração e o baço finamente picados. Quando estiverem macios, salgar, juntar 1/2 colher de chá de pimenta-preta moída e 1 molho de hortelã finamente picada. Rechear o borrego com esta mistura. Coser a abertura da barriga com linha branca. Colocar na assadeira. Esfregar com pimentão doce e gordura (meia chávena). Deitar 1 l de água na assadeira.
Levar ao forno e assar durante bastante tempo, até a carne ficar pronta. De vez em quando, regar o borrego com o molho que se forma, para que não queime e fique coberto por uma crosta dourada uniforme.

126. Pá de borrego recheada

Entre as costelas e a pá, fazer com a faca um corte profundo (como se fosse um bolso). Esfregar por dentro com sal e pimenta-preta moída.
Estufar 3–4 cebolas verdes com as folhas em 1 chávena de café de óleo vegetal. Salgar. Juntar 1 chávena de chá de arroz limpo e lavado, deitar 1 chávena de chá de água quente. Quando o arroz estiver macio, juntar 1 molho de hortelã finamente picada. Rechear a pá com esta mistura. Coser o corte com fio ou prender com palitos de madeira. Colocar a pá numa assadeira. Do lado das costelas, fazer 3–4 picadas. Salgar por fora, untar generosamente com gordura e deitar na assadeira 2 chávenas de chá de água quente. Levar ao forno. Quando a pá ficar dourada de um lado, virá-la para o outro.

Repetir esta operação duas vezes; só assim a carne fica bem assada. Retirar do forno e servir com acompanhamento adequado à estação.

127. Cabeça de borrego com tripas

Cozer em água salgada a cabeça de borrego, o bucho e as tripas bem lavadas. Quando estiverem bem cozidos, tirar da panela e deixar arrefecer. Separar a carne dos ossos e picá-la finamente, juntamente com o bucho e as tripas.
Estufar 3–4 cebolas verdes com as folhas em 1 chávena de café de óleo vegetal. Juntar a carne picada, mexer e salgar. Deitar 1 chávena de chá de arroz limpo e lavado, 1 molho de hortelã finamente picada e 1 chávena de café de sumo de tomate ou 1 tomate finamente picado. Misturar bem. Deitar num púcaro de barro e juntar 1 chávena de chá de caldo onde a cabeça e as miudezas cozeram.
Levar ao forno e assar em lume moderado durante 20 minutos.

128. "Rolos" de tripas de borrego com cebola e carne

Escaldar 500 g de tripas limpas em água a ferver e salgada durante 1–2 minutos. Tirar da água e espremer. Cortar em pedaços de cerca de 20 cm de comprimento.
Limpar e lavar o estômago. Cortá-lo em pedaços do tamanho da palma da mão.
Cortar 10 cebolas verdes com as folhas e 1 molho grande de hortelã e colocar numa tigela. Esfregar com um pouco de sal. Em cada pedaço de estômago, pôr 1 colher de chá da mistura e enrolar como pequenos rolos de couve. Atar por fora com um pedaço de tripa. Dispor numa só camada num tabuleiro. Polvilhar com pimentão doce e regar com 1 chávena de café de óleo vegetal. Assar no forno em lume moderado. No início, as tripas libertarão água, que evaporará rapidamente. Quando os "rolos" estiverem tostados de um lado, virá-los com um garfo. O prato estará pronto quando os "rolos" ficarem dourados de todos os lados.

129. Zrazy de tripas de borrego

Picar finamente o fígado, o bofe e o mesentério de borrego, salgar a gosto e polvilhar com 1 molho de hortelã fresca ou seca, finamente picada. Lavar e cortar, em pedaços com cerca de 20 cm, a "pokromka" (tira de gordura caudal) e as tripas. Em cada pedaço de "pokromka", pôr 1 colher de chá de recheio de miudezas temperadas. Enrolar como pequenas salsichas e atar com um pedaço de tripa.
Colocar os zrazy num púcaro de barro, regar com óleo vegetal e polvilhar com pimentão doce. Assar no forno em lume forte durante 20 minutos.

130. "Rolos" de tripas de borrego com arroz

Cortar a "pokromka" em pedaços do tamanho da palma da mão. Cozer as miudezas – fígado, bofe e mesentério – em água salgada e picá-las finamente.
Estufar 3 cebolas verdes em 1 chávena de café de óleo vegetal. Juntar 1 chávena de chá de arroz limpo e lavado, mexer e deitar 1 chávena de chá de água quente. Salgar a gosto. Cortar e juntar 1 molho de hortelã, 1 colher de sopa de concentrado de tomate e as miudezas picadas.
Retirar o recheio do lume. Em cada pedaço de "pokromka", colocar 1 colher de sopa de recheio e enrolar rolos. Dispor os rolos numa panela de fundo grosso, com a parte solta da "pokromka" virada para baixo. Regar com óleo vegetal e polvilhar com pimentão doce. Deitar 2 chávenas de chá de água quente e levar ao lume. Quando levantar fervura, estufar em lume brando 30 minutos.

131. Borrego estufado com cebola verde

Cortar 500 g de borrego, salgar e estufar com 1 chávena de café de óleo vegetal, deitando aos poucos 1 chávena de chá de água quente. Quando a carne ficar macia, ligeiramente tostada e a água tiver evaporado, juntar 4 cebolas verdes cortadas com as folhas.
Diluir 1 colher de sopa de farinha em 2 chávenas de chá de

água e juntar à panela quando a cebola tiver estufado um pouco. Cozinhar até a carne ficar pronta e tirar do lume. Servir polvilhado com 1 molho de salsa verde finamente picada.

132. Borrego assado com ovos

Cortar o pescoço de borrego em pedaços, lavar e salgar. Estufar com 1 chávena de café de óleo vegetal, deitando aos poucos água quente. Quando a carne estiver macia, passar para um púcaro de barro.
Bater 6 ovos numa tigela, juntar 1 colher de sopa de farinha, 1 chávena de chá de natas azedas, pimenta-preta a gosto e deitar esta mistura sobre a carne. Polvilhar com 1 molho de salsa verde finamente picada e assar no forno em lume médio durante 30 minutos.
Servir com guarnição de batata nova.

133. Borrego assado com espargos (espinafres)

Cortar 1 kg de borrego (de preferência jovem) em fatias e estufar com 1 chávena de café de óleo vegetal. Salgar. Juntar água quente aos poucos. Quando a carne estiver macia e com cheiro de assado, passá-la para outra panela.
No molho, estufar 1–2 cebolas verdes cortadas com as folhas e 1 kg de espinafres limpos, lavados e picados. Quando os espinafres amolecerem, juntar a carne.
Diluir 1 colher de sopa de farinha torrada em 2 chávenas de chá de água quente e deitar na panela. Misturar bem e passar para um púcaro de barro ou de ferro. Assar em lume médio até a água evaporar completamente. Retirar do forno e polvilhar com salsa verde finamente picada.

134. Borrego cozido com salsa

Tomar 500 g de borrego, de preferência jovem. Cortar em fatias, lavar em água morna e estufar com 1 chávena de café de óleo vegetal. Salgar. Se necessário, ir deitando água quente até a carne ficar macia. Quando na panela restar apenas

gordura, passar a carne para outra panela.
No molho e gordura que ficaram, estufar 4–5 cebolas verdes com as folhas e 3–4 molhos de salsa verde. Diluir 1 colher de sopa de farinha e uma pitada de ácido cítrico em 2 chávenas de chá de água e deitar na panela com a salsa. Juntar a carne. Cozer em lume brando durante meia hora.

135. Borrego jovem com quiabos

Limpar 1 kg de quiabos, cortar as pontas, lavar, deitar em água salgada e deixar repousar 1 hora.
Lavar 1 kg de carne de borrego jovem, salgar e estufar com 1 chávena de café de óleo vegetal. Deitar água aos poucos na panela até a carne ficar macia. Quando a água evaporar e restar apenas gordura, retirar a carne.
Estufar nessa gordura 2–3 cebolas verdes cortadas com as folhas. Escorrer os quiabos num passador e juntá-los à cebola. Quando amolecerem, adicionar a carne. Estufar cerca de meia hora, deitando água morna aos poucos, se necessário. Diluir 1 colher de chá de farinha e 1 colher de chá de concentrado de tomate em 2 chávenas de chá de água e deitar na panela. Cozinhar em lume brando durante meia hora. Antes de tirar do lume, juntar salsa verde finamente picada.

136. Borrego estufado com batata nova

Cortar 500 g de borrego jovem em fatias e estufar com 1 chávena de café de óleo vegetal. Salgar e mexer. Quando a carne estiver macia, transferi-la para outra panela.
No molho e gordura que ficaram, estufar 1 kg de batata nova. Juntar 1 cebola picada. Depois de estufar, acrescentar a carne. Deitar 1 chávena de chá de água quente e cozer em lume brando até ficar pronto. Tirar do lume e polvilhar com salsa verde finamente picada.

137. Costeletas de borrego na grelha

Cortar a costeleta de borrego em pedaços com osso, bater ligeiramente e grelhar sobre brasas ou fritar em frigideira com

gordura, virando de vez em quando para não queimarem. Tirar do lume, salgar e polvilhar com pimenta-preta moída. Dispor numa caçarola de vidro, tapar e manter em local quente até servir. Acompanhar com batata nova estufada em manteiga e polvilhada com endro fresco.

138. Costelas de borrego em folhas de marmeleiro

Cortar 7–8 costelas de borrego com carne em pedaços pequenos, lavar, salgar e deixar repousar meia hora.
Lavar bem folhas jovens de marmeleiro, em número igual ao dos pedaços de carne. Em duas folhas, embrulhar 2 pedaços de carne com costela. Dispor bem juntos num púcaro de barro ou assadeira funda e regar com 1 chávena de café de óleo vegetal. Deitar 2 chávenas de chá de água ligeiramente salgada e levar ao forno.
Quando a água evaporar completamente, as costelas estão prontas. Servir quentes com guarnição de batata nova estufada, polvilhada com endro.

143. Bucho de vitela panado

Lavar muito bem o bucho, depois de bem limpo. Cozê-lo em água com sal até ficar macio. Em seguida, transferi-lo para outro recipiente e cobri-lo com 1 l de leite. Cozer em lume brando durante cerca de 1 hora. Retirar e, depois de arrefecer um pouco, cortar em pedaços do tamanho da palma da mão. Misturar 2 ovos e 1 colher de sopa de farinha com 1 chávena de chá de leite. Aquecer gordura numa frigideira. Passar cada pedaço de bucho pela mistura de panar e fritar até dourar. Colocar os pedaços prontos num prato largo e polvilhar com pimenta-preta moída.
Servir à parte alho esmagado com vinagre e sal.

144. Miolos de vitela panados

Deitar em 3 chávenas de chá de água a ferver com sal os miolos de vitela, limpos da película. Cozer cerca de 30 minutos. Retirar e, depois de arrefecerem, cortar em fatias que façam

lembrar fatias de pão. Bater 2 ovos com 1 colher de sopa de farinha, juntar uma pitada de sal. Aquecer 2 chávenas de café de gordura na frigideira. Passar cada pedaço de miolo pelo ovo e fritar de ambos os lados. Retirar e dispor num prato largo.
Enfeitar o prato, dos dois lados, com pimento vermelho em conserva.

145. Língua de vitela estufada com cebola

Escaldar a língua em água quente para ser mais fácil limpá-la. Cortar em fatias.
Alourar 4–5 cebolas em 1 chávena de café de óleo vegetal. Juntar sal a gosto e 1 colher de chá de concentrado de tomate. Deitar 2 chávenas de chá de água quente. Introduzir na mistura as fatias de língua. Juntar 1 folha de louro e 5–6 grãos de pimenta-preta.
Estufar em lume brando durante meia hora.

146. Língua de vitela com molho

Cozer 1 língua em 6 copos de água com sal até ficar macia. Retirar a língua da panela, tirar-lhe a pele e cortá-la em fatias finas.
Alourar 2 colheres de sopa de farinha num pedacinho de manteiga derretida. Quando a farinha estiver dourada, juntar 1 chávena de chá do caldo em que a língua cozeu, 1 folha de louro e 1 colher de sopa de concentrado de tomate diluído em água. Temperar com sal. Mexer até o molho engrossar, retirar do lume.
Dispor as fatias de língua numa travessa e regar com o molho.

147. Miolos de vitela com molho

Lavar bem e limpar da película os miolos de vitela e cozer durante 30 minutos em 4 chávenas de chá de água com sal, em lume médio. Retirar do lume. Tirar os miolos com uma escumadeira. Deixar arrefecer.
Num pedacinho de manteiga fritar 2 colheres de sopa de

farinha e um pedaço dos miolos cozidos. Mexer até o molho ficar espesso. Juntar um pouco de água, misturar e deitar o molho no caldo. Mexer, acertar o sal se necessário e retirar do lume.
Cortar os miolos frios em pedaços. Bater 2 ovos. Passar cada pedaço pelos ovos, envolver em pão ralado e fritar em óleo bem quente.
Servir à mesa regando com o molho.

PRATOS DE CARNE DE PORCO

Segundo a lenda bíblica, no paraíso os animais e o homem viviam juntos e o homem, tal como os animais, alimentava-se apenas de comida de origem vegetal. Hoje é difícil acreditar nisso, porque todas as cozinhas do mundo abundam em receitas de diversos pratos de carne e, em grande parte, sobretudo na nossa cozinha macedónia, de carne de porco. Tal como toda a gente, eu também preparo carne de porco, mas nunca a como. Desde a infância ficou-me uma recordação dolorosa que me levou a renunciar para sempre à carne de porco.
Nós tínhamos um leitãozinho cor-de-rosa – foi uma prenda para o meu pai, e ele deu-mo para eu tomar conta dele. Afetuámo-nos um ao outro, e o leitão andava sempre atrás de mim, como um cãozinho.
Conhecia a minha voz. Bastava eu chamá-lo, e ele logo vinha a correr. Um dia, a vizinha pediu-me para ir à mercearia do avô Sócrates buscar óleo vegetal. Peguei na garrafa e no dinheiro e lá fui às compras, e o leitão veio atrás de mim. Entrei na loja e, quando dei por isso, o leitão já estava lá dentro. O avô Sócrates começou a enxotá-lo, mas o bicho, assustado, em vez de fugir para a rua, desatou a correr de um lado para o outro, esbarrou num saco de farinha e depois enfiou-se num saco de pimenta-preta. O avô Sócrates já se preparava para deitar o óleo e tinha na mão um funil enorme. O animal, completamente desnorteado, entornou a lata de

folha com o óleo. Levantou-se uma grande algazarra. Eu agarrei a garrafa vazia, o leitão, e desatei a correr para a rua. Decidi comprar o óleo noutra loja. Em casa já estavam há muito à minha espera com a compra, por isso eu corria quanto podia. O leitão mal conseguia acompanhar-me. Entro a correr na mercearia, olho – um cliente estava a provar rahat-locum e mandou o merceeiro cortar um grande pedaço. Fiquei logo de água na boca. Não me lembro como pedi um pedacinho de locum. O merceeiro deu-me a guloseima, depois encheu a garrafa com óleo e, quando fez as contas, tirou um pouco de óleo da garrafa. Quando voltei, a vizinha achou que o merceeiro me tinha enganado e foi lá discutir com ele. Daquela vez eu não tive coragem de contar nada sobre o rahat-locum. Claro está que pouco depois tudo se soube.

Vanga castigou-me severamente, e o leitão desapareceu. Chorei e tive saudades dele durante muito tempo, como do meu melhor amigo. No entanto, nunca mais o vi. Esta separação abalou tanto a minha alma que desde então não como carne de porco. Mas isso não me impede de preparar pratos de porco que agradam à minha família e aos meus amigos. Muitos dos nossos conhecidos também cozinham segundo as minhas receitas. Algumas delas apresento neste livro.

148. Carne de porco com molho de chucrute

Cozer 400 g de carne de porco bem picada durante 20 minutos juntamente com 1/2 couve de chucrute picada, alguns grãos de pimenta-preta, uma pitada de segurelha e 1 folha de louro.

Quando a carne estiver cozida, juntar 1 ovo, 1 colher de sopa de farinha, 1 chávena de café de natas azedas e raiz de aipo picada. Engrossar o prato com esta mistura e, mexendo, deixar ao lume até espessar.

Retirar do lume e servir.

149. Zrazy de costeletas de porco

Vai precisar de: 4 grandes pedaços de carne de porco ou de vitela (de preferência do pernil), 500 g de cenoura, uma cabeça

de alho, pimenta-preta, louro, pimenta-da-Jamaica e sal.
Cortar a carne em pedaços do tamanho de fatias de pão. Bater com um malho de madeira e esfregar com sal, pimenta-preta e pimenta vermelha. Deixar a carne repousar 2 horas.
Picar finamente a cenoura e o alho. Em cada pedaço de carne colocar uma mistura de cenoura e alho, um pedacinho de folha de louro e 1–2 grãos de pimenta-preta.
Enrolar a carne como rolos de couve ou em forma de rolo e atar com fio branco. Fritar em óleo bem quente até dourar. Transferir para uma panela. Por cima da carne colocar o resto da cenoura, do alho, da pimenta-preta e do louro picados e regar com 2 chávenas de água.
O prato estará pronto quando toda a água tiver evaporado.

150. Assado de porco com alho-francês

Cortar finamente 500 g de carne de porco e alourar. Cortar 4 grandes talos de alho-francês às rodelas e alourar em 1 colher de sopa de banha de porco derretida.
Quando o alho-francês amaciar, juntar os pedaços de carne frita. Misturar bem. Temperar com sal, cominhos moídos e pimenta-preta moída a gosto. Juntar uma pitada de pimenta vermelha.
Deitar 1 chávena de café de água quente e estufar cerca de 20 minutos. Retirar do lume e servir.

151. Ensopado de entrecosto de porco

Cortar em pedaços e bater as costeletas de um porquinho novo, com a carne. Temperar com sal. Fritar em pouca gordura. Colocar num prato e polvilhar com pimenta-preta moída.
Servir com chucrute.

152. Petisco de rabos de porco

Limpar bem os rabos de porco, lavar e escaldar em água a ferver. Cozer em água com sal até ficarem prontos. Escorrer a água, cortar os rabos em pedaços, polvilhar com sal e

pimenta-preta moída.
Servir quentes, como petisco para aguardente de ameixa e vinho tinto.

153. Pele de porco com feijão

Levar 1 chávena de chá de feijão ao lume até levantar fervura e deitar fora essa água. Cobrir o feijão com 2 chávenas de chá de água fria. Deixar ferver e cozer mais 5 minutos. Juntar 200 g de pele de porco bem limpa. Cozer com o feijão até tudo ficar bem cozido, acrescentando água aos poucos.
Estufar a parte branca de 1 alho-francês cortado às rodelas com 1 colher de sopa de concentrado de tomate e 1 colher de chá de pimenta vermelha. Diluir este refogado com água em que o feijão cozeu e deitar na panela. Temperar com sal, juntar 1 folha de louro. Quando o feijão voltar a ferver, retirar do lume. Se quiser, pode juntar 1 malagueta.

154. Petisco de línguas de porco cozidas

Limpar bem e lavar em água morna as línguas de porco. Cozê-las em água com sal. Quando estiverem cozidas, tirar da panela e retirar a pele da parte de cima da língua.
Cortar a língua em rodelas e dispor num prato largo e raso. Temperar com sal e polvilhar com pimenta-preta moída. Servir morno.

155. Gelatina de chispe de porco

Lavar e limpar muito bem os chispes de porco e cozer em água com sal. Dispor numa travessa larga e rasa, polvilhar com sal e pimenta vermelha. Servir quente.
No caldo, juntar alho esmagado e vinagre a gosto. Deixar num local fresco até solidificar, formando gelatina.

156. Guvéch de porco com arroz

Cortar 1 kg de carne de porco em pedaços e estufar em 2 colheres de sopa de gordura (ou 1 chávena de café de óleo vegetal). Temperar com sal. Retirar a carne já cozinhada e, na mesma gordura, alourar 1 cebola pequena bem picada. Juntar

1 chávena de chá de arroz lavado. Misturar bem. Quando o arroz estiver ligeiramente frito, deitar numa assadeira 3 chávenas de chá de água morna, colocar a carne e o arroz com o refogado. Se necessário, ajustar o sal.
Levar ao forno até a água evaporar. Retirar do forno e polvilhar com pimenta-preta moída ou com cominhos.

157. Porco com batata

Cortar 1 kg de carne de porco em pedaços, lavar e cobrir com 2 chávenas de chá de água com sal. Cozer a carne até a água evaporar. Quando no fundo ficar apenas a gordura, retirar o porco. Nessa gordura fritar 1 cebola pequena bem picada e juntar batata lavada e cortada (1 kg). Se houver pouca gordura, juntar 1 colher de sopa de banha ou 2 colheres de sopa de óleo vegetal. Quando a batata estiver pronta, juntar a carne. Misturar tudo muito bem. Transferir para um púcaro de barro, deitar 2 chávenas de água quente e levar ao forno. Assar até a água evaporar por completo.

158. Porco com chucrute

Cortar 1 kg de carne de porco em pedaços, lavar e estufar em 1/2 chávena de banha de porco. Temperar com sal. Quando a carne estiver macia e dourada, transferi-la para um púcaro de barro.
Na mesma gordura estufar, durante meia hora, 1 couve de chucrute bem salgada e cortada. Retirar do lume, polvilhar com cominhos e pimenta-preta moída e transferir para o púcaro de barro com a carne. Regar com 1 chávena de chá de salmoura do chucrute.
Assar no forno bem quente até toda a água evaporar.

No inverno, em Rupite, preparávamos muitas vezes mamaliga com torresmos de porco. Aqui fica a receita.

159. Mamaliga com torresmos de porco

Cortar 300 g de carne de porco em pedaços e fritar. Levar ao lume uma panela com 2 litros de água. Temperar a água com

sal (1/2 colher de chá).
Peneirar 2 punhados de farinha de milho. Quando a água ferver, deitar a farinha na panela. Cozinhar, mexendo, durante 45 minutos. Na mamaliga pronta juntar 1 chávena de café de manteiga derretida ou banha de porco e misturar muito bem. Deitar a mamaliga numa travessa larga, polvilhar por cima com torresmos de porco.
Servir quente.
Enquanto a mamaliga cozia, havia um cântaro de cobre com aguardente de ameixa junto à lareira. Quando a aguardente começava a ferver, juntavam-lhe mel. A aguardente quente e a saborosa mamaliga criavam um ambiente muito agradável. Lembro-me de que, numa dessas noites, Vanga nos contou a história do seleiro.
Vivia numa aldeia um velho seleiro. Em toda a região ninguém fazia selas tão bem feitas como ele. Mas chegou a hora e o mestre morreu. Todo o povo dos burros se juntou na praça. Zurravam e saltavam de alegria. Já ninguém lhes carregaria o dorso com pesadas cargas. Só um velho burro não participava na alegria geral. Perguntou por que motivo os seus companheiros estavam tão contentes. Os burros novos rodearam o velho e começaram a gritar todos ao mesmo tempo que o seleiro tinha morrido, que ninguém os sobrecarregaria e que, a partir de então, todos os burros seriam livres. Mas o velho burro abanou tristemente a cabeça e disse: «Alegrais-vos em vão. Para nós começam tempos difíceis. O velho mestre morreu, mas deixou um filho a quem o ofício passará por herança. O velho conhecia o seu ofício e fazia selas confortáveis. O filho nunca conseguirá fazer selas assim. Com as novas selas, não só nos vai sair a pele do lombo, mas também a carne. Nós somos burros e as pessoas querem que trabalhemos!» Os burros envergonharam-se e dispersaram, de cabeça baixa.
A moral, dizia Vanga, inventem-na vocês, enquanto provava a

mamaliga para se certificar de que fora preparada segundo as suas regras.

160. Costeletas estufadas

Cortar 1 kg de carne de porco em pedaços como para costeletas e bater. Temperar com sal e especiarias.
Cortar grosseiramente 2–3 cebolas. Numa caçarola de vidro resistente ao calor, colocar uma camada de costeletas, depois uma camada de cebola. Por cima pôr e espalhar 200 g de natas azedas. Polvilhar com 200 g de queijo ralado, juntar 1 colher de sopa de manteiga. Tapar a caçarola e levar ao forno. Estufar primeiro em forno forte e, passados 20 minutos, em forno médio.
O prato estará pronto ao fim de 2–3 horas.

161. Costeletas recheadas

Bater bem várias costeletas (escalopes) de porco. No meio de cada pedaço colocar um recheio de pepino em pickle finamente picado, um pedaço de queijo mole ou de bryndza e especiarias. Enrolar as costeletas e atar com fio branco para que o recheio não saia.
Passar as costeletas por ovo batido, depois por pão ralado e fritar em óleo bem quente. Servir quentes com guarnição de legumes e salada.

162. Chispe de porco com tomates em salmoura

Cozer 2 chispes de porco em água fria com sal. Retirar os chispes da panela, deixar arrefecer e separar a carne dos ossos. Picar finamente a carne.
Em 1 chávena de café de óleo vegetal fritar 1 cebola pequena picada. Cortar 6–7 tomates verdes em salmoura e juntá-los à cebola. Adicionar 1 colher de sopa de concentrado de tomate e, no fim, 1 colher de chá de pimenta-preta moída. Juntar a carne de porco e misturar bem. Deitar 1 chávena de chá de água morna e cozer em lume brando até toda a água evaporar.

PRATOS DE CARNE PICADA

Quando falo destes pratos, lembro-me sempre da minha infância. Durante algum tempo vivia na nossa rua uma família turca – Muíddin e Atydje-hanum. Eram pessoas que guardavam religiosamente as suas tradições e viviam segundo as suas próprias regras. Muíddin e Atydje-hanum convidavam-me muitas vezes para sua casa – éramos vizinhos. Às vezes, este casal de idade pedia-me para ir à loja comprar pão, leite ou outra coisa qualquer. Ao dar-me o dinheiro, Atydje-hanum (assim a chamavam todos na vizinhança) dizia sempre: «Se sobrar dinheiro, compra um pãozinho doce para ti», mas raramente sobrava dinheiro para o pão doce. O troco costumava chegar apenas para um roscão.

De manhã, pelas ruas da nossa cidade, andavam rapazes novos com tabuleiros compridos sobre a cabeça. Nos tabuleiros estavam dispostos pãezinhos doces com grão-de-bico. Na mão traziam cinquenta deliciosos roscões enfiados num cordel de papel. Amoladores de pãezinhos doces anunciavam-se aos gritos: «Aí vêm os que vendem saika!», e a rua enchia-se do aroma dos pãezinhos acabados de fazer.

Em casa de Atydje-hanum reinava uma disciplina rigorosa. Quase todos os dias ela preparava um prato de carne. Normalmente fritava logo muitas almôndegas, punha-as numa tigela funda e cobria com uma tampa com um pequeno orifício ao meio – para que a comida «não se sufocasse». No tecto da cozinha havia um gancho onde se pendurava um cesto. De um lado, punha-se o pão, do outro, a tigela com a comida. Assim Atydje-hanum protegia a comida dos ratos.

Quando chegava a hora do almoço, a vizinha tirava o cesto e retirava os alimentos – apenas a quantidade necessária para a refeição. Eles nunca comiam comida fria. Num pequeno fogão a carvão vegetal, Atydje-hanum aquecia água numa panela, depois punha uma grelha por cima e dispunha nela o pão e as almôndegas,

para aquecerem ao vapor e ficarem macios. Só então a dona da casa punha a mesa.

Mesmo já adultos, nós não seguíamos regras tão rígidas, mas a nossa cozinha macedónia também se celebrizou pelas suas receitas saborosas e originais.

163. Rolinhos de folhas jovens de tília com carne picada

Recolher 40 folhas largas e jovens de tília antes de a árvore florir.

Alourar 2–3 cebolinhas verdes, com a rama, em 1 chávena de café de óleo vegetal. Juntar a este refogado 1 chávena de café de arroz limpo e lavado e estufá-lo. Se necessário, acrescentar um pouco de água morna para o arroz amaciar. Temperar com sal, uma pitada de flor de tília, 1–2 pitadas de pimenta-preta moída e 500 g de carne picada. Este será o recheio dos rolinhos. Colocar 1 colher de chá de recheio em cada folha de tília e dobrar as extremidades. Envolver o rolinho com uma segunda folha no sentido oposto, para o apertar bem. Calcar ligeiramente para que não se desenrolem durante a cozedura. No fundo da panela onde os rolinhos vão cozer, colocar um prato raso virado ao contrário. O prato deve cobrir todo o fundo da panela para que os rolinhos não queimem. Dispor os rolinhos bem apertados na panela. Regar com um fio de óleo vegetal. Deitar 2 chávenas de chá de água morna com sal e cozer em lume brando cerca de 30 minutos. Quando as folhas e o recheio estiverem bem cozidos, retirar cuidadosamente os rolinhos e dispô-los num prato largo.

Se tiver ficado água na panela, deve preparar-se um molho. Para isso, deitar na panela 1 colher de chá de farinha e juntar 1 chávena de chá de kefir diluído. Temperar com sal e cozer até o molho engrossar. Pode regar com ele os rolinhos ou servi-lo à parte, numa molheira.

164. Rolinhos de azeda com carne picada

Limpar 20 folhas de azeda dos talos grossos. Escaldá-las em

água a ferver com sal durante 2 minutos para amaciarem. Preparar o recheio. Fritar 1 cebola pequena picada em 1 chávena de café de óleo vegetal. Depois juntar à cebola e fritar 250 g de carne picada. Acrescentar e estufar 1 chávena de café de arroz lavado e limpo. Temperar com sal. Juntar ao recheio hortelã picada. Retirar as folhas de azeda da água, uma a uma, colocar 1 colher de chá de recheio na extremidade de cada folha e enrolar formando rolinhos compridos. Colocá-los num púcaro de barro bem apertados uns aos outros, para que não se abram. Bater 2 ovos e juntar 1 chávena de chá de kefir. Temperar com um pouco de sal, uma pitada de pimenta-preta moída e 1 colher de sopa de gordura. Misturar bem e deitar esta mistura sobre os rolinhos. Levar ao forno. Assar em lume médio durante 15–20 minutos.

165. «Ninhos de pássaro» de carne picada

Para este prato são necessários 500 g de carne de borrego crua picada. Misturar a carne com 1 chávena de café de arroz cozido. Temperar com sal, pimenta-preta moída a gosto e 1 molho de salsa picada. Misturar bem a carne picada, dividi-la em 6 bolinhas e passar cada uma por ovo batido.
Picar finamente mais 1 molho de salsa e rolar nela as bolinhas. Colocá-las num púcaro de barro untado com gordura. Com o fundo de uma chávena fazer uma cavidade em cada bolinha, de modo a parecerem ninhos. Regar com um pouco de gordura e levar ao forno a assar em lume médio. Ao fim de 15–20 minutos retirar do forno e deitar 1 ovo em cada «ninho». Temperar com sal, pimenta e voltar a pôr no forno. Assar mais 10 minutos. Colocar 1 «ninho» em cada prato e servir com uma guarnição adequada à estação.
Em nossa casa, a guarnição era batata estufada em óleo, polvilhada com endro, pimento vermelho em conserva ou salada fresca.

166. Curgetes jovens recheadas

Pôr de molho em água 1 chávena de café de arroz limpo e lavado durante 2–3 horas. Cortar a ponta com o pé das curgetes jovens (1 kg) e, com uma faca afiada, retirar o miolo, de maneira a que fiquem em forma de garrafinhas.
Picar finamente o miolo retirado. Alourar 1–2 cebolinhas verdes picadas em 1 chávena de café de óleo vegetal. Escorrer o arroz demolhado e deitá-lo na frigideira com a cebola; juntar 500 g de carne picada. Adicionar o miolo picado das curgetes. Temperar ligeiramente o recheio com sal, pimenta-preta moída a gosto, retirar do lume e deixar arrefecer um pouco. Rechear as curgetes. Fechá-las com as tampas cortadas e colocá-las num púcaro de barro ou de ferro fundido.
Bater 1 gema com 1 colher de sopa de farinha. Diluir com 1 copo de água e o sumo de 1 limão. Deitar por cima das curgetes e levar ao forno. Assar em lume médio.

167. Beringelas recheadas

Escolher 10 beringelas pequenas e regulares. Na extremidade mais estreita fazer um corte em forma de elipse, com cerca de metade do comprimento. As beringelas devem ficar parecidas com tamancos. Retirar o miolo e picá-lo finamente. Temperar as beringelas com sal por dentro e por fora e colocá-las num escorredor, inclinadas, para que escorra o sumo amargo. Passada 1 hora, picar finamente 1 cebola e alourá-la em 1 chávena de café de óleo vegetal. Juntar o miolo picado das beringelas. Quando estiver macio, juntar 500 g de carne picada. Estufar. Pode acrescentar 1–2 tomates picados e 1/2 colher de chá de pimenta vermelha. Temperar o recheio com sal (se necessário), pimenta-preta moída a gosto e salsa picada. Retirar do lume. Quando arrefecer um pouco, rechear as beringelas. Colocá-las num púcaro de barro, regar com óleo vegetal e polvilhar com farinha. Deitar 2 chávenas de chá de água morna e assar as beringelas em forno forte cerca de meia hora.

168. Cebolas recheadas

Tomar 1 kg de cebolas compridas. Cortar as cebolas ao meio no sentido do comprimento. Retirar o miolo, deixando apenas 3 «camadas». Ficam assim pequenas «taças» compridas. Picar muito finamente o miolo ou ralá-lo.

Misturar bem 500 g de carne picada com todos os temperos que habitualmente se juntam às almôndegas. Acrescentar também a cebola picada. Em cada «taça» de cebola colocar 1 colher de sopa de carne picada. Dispor as cebolas numa assadeira, deitar 1 chávena de chá de água morna e levar a forno forte. Quando a água evaporar, diluir 1 colher de chá de farinha e 1 colher de chá de concentrado de tomate em 1 chávena de café de água morna. Regar as cebolas e voltar a pôr no forno. Ao fim de 10 minutos o prato está pronto.

169. Batata Recheada

Cozer em água salgada 5 a 6 batatas grandes com casca. Escorrer a água. Deixar arrefecer e descascar. Cortar cada batata ao meio no sentido do comprimento. Retirar o interior, fazendo das batatas "tigelas".

Preparar o recheio com 500 g de carne picada, 1 ovo, 1 colher de sopa de pasta de tomate e pimenta preta moída. Adicionar a polpa de batata esmagada. Misturar tudo muito bem. Rechear as "tigelas" com esta mistura e colocá-las num tabuleiro. Temperar a gosto.

Misturar 1 chávena de natas com 1 ovo e 1 colher de sopa de farinha. Verter sobre as batatas recheadas e colocar no forno durante 15 minutos a alta temperatura.

170. Couve Fermentada com Carne Picada para Ocasiões Especiais

Pegar 1 cabeça de couve fermentada de tamanho médio. Separar todas as folhas uma a uma.

Picar finamente 1 talo de alho-porro. Refogar com 1 chávena de óleo vegetal. Adicionar 500 g de carne de porco ou carne picada mista. Cozinhar a carne mexendo. Adicionar sal a gosto, pimenta preta e cominho. Retirar a carne do fogo.

Forrar o fundo de uma panela grande com um pano de queijo. Dispor as folhas de couve em círculo, sobrepondo-as ligeiramente. Colocar o recheio sobre as folhas. Cobrir com uma segunda camada de folhas e colocar o recheio por cima. Continuar assim até acabar o recheio e as folhas. É desejável que o recheio fique em cima. Levantar cuidadosamente as pontas do pano e amarrá-las, de modo que as folhas assumam a forma de uma cabeça de couve. Colocar a "cabeça" numa panela funda, cobrir com o líquido da couve e cozinhar em fogo baixo durante 2 horas. Quando as folhas estiverem cozidas, retirar a "cabeça" e deixar arrefecer. Colocar num prato fundo, desenrolar o pano e retirar cuidadosamente a "cabeça" para que não se desfaça. Cortar com cuidado e servir à mesa.

171. Rolos de Couve Fermentada

Desmontar uma cabeça de couve fermentada de tamanho médio em folhas separadas. Cortar ou esmagar as nervuras espessas das folhas. Refogar 1 talo de alho-porro picado em 1 chávena de óleo vegetal. Adicionar 1 chávena de arroz limpo e lavado, mexer bem e adicionar 1 kg de carne picada. Cozinhar e, quando a carne estiver ligeiramente dourada, adicionar pimenta preta moída, cominho e, se necessário, sal.

Quando o recheio arrefecer um pouco, colocar 1 colher de sopa de recheio em cada folha de couve preparada. Enrolar os rolos firmemente para que não se desenrolem. Dispor numa panela, bem

ajustados uns aos outros. Pressionar com um prato plano por cima, verter 1 chávena de líquido da couve e 1 chávena de água na panela. Se a carne já for gorda, não é necessário adicionar gordura. Se a carne for magra, adicionar 1 colher de sopa de gordura. Cozinhar em fogo baixo durante cerca de uma hora. Quando os rolos estiverem cozidos, colocá-los num prato largo.

Se ainda houver água na panela, usá-la para preparar o molho. Misturar 1 colher de sopa de farinha com 1 colher de chá de pasta de tomate e diluir com a água da panela. Se necessário, adicionar água (até 1 chávena). Quando o molho engrossar, retirar do fogo e verter sobre os rolos.

172. Rolos de Couve Branca

Necessário: 1 cabeça média de couve, separada em folhas, 500 g de carne picada, 2 chávenas de arroz, 1 cebola, 1 chávena de óleo vegetal, 10 grãos de pimenta preta.

Limpar a couve, retirar o talo e colocar a cabeça em água a ferver com sal, cozinhando até ficar meio cozida. Retirar a couve da panela e, quando a água escorrer, separar cuidadosamente as folhas e deixar arrefecer. Refogar a cebola picada em óleo vegetal aquecido, adicionar o arroz lavado. Cozinhar um pouco, mexendo sempre. Adicionar a carne picada e verter 1 chávena de água. Cozinhar novamente. Quando o arroz absorver a água, retirar a panela do fogo. Adicionar 1 a 2 pitadas de pimenta preta moída e 1/2 colher de chá de pimenta vermelha. Misturar e deixar o recheio arrefecer.

Cortar as nervuras espessas das folhas de couve. Em cada folha, colocar 1 colher de sopa da mistura. Enrolar os rolos e dispor numa panela larga. Verter 3 chávenas de água sobre os rolos. Colocar um

prato plano por cima. Fechar a panela com a tampa e cozinhar os rolos em fogo baixo até que a água evapore.

173. Rolos de Folhas de Videira

Necessário: 30 folhas de videira (frescas ou em conserva), 500 g de carne picada, 1 molho de cebolinhas ou 1 cebola, 1 chávena de arroz, 2 molhos de manjericão fresco (ou quantidade correspondente de seco), 1 chávena de óleo vegetal, pimenta preta moída.

As folhas de videira frescas devem ser mergulhadas em água quente por alguns minutos para amolecerem. Retirar as folhas com uma escumadeira, deixar escorrer a água e arrefecer. Refogar a cebola picada em óleo vegetal e adicionar o arroz lavado. Cozinhar um pouco, até que a cebola fique dourada, e adicionar a carne picada. Misturar. Cozinhar novamente, adicionando gradualmente 1 chávena de água. Cozinhar até estar pronto e retirar do fogo. Adicionar o manjericão picado e 1/2 colher de chá de pimenta preta moída e misturar.

Quando o recheio arrefecer, colocar 1 colher de chá de recheio na borda de cada folha de videira e enrolar. Dispor numa panela larga, verter 3 chávenas de água, adicionar 1 colher de sopa de óleo vegetal e colocar um prato plano por cima. Fechar a panela com a tampa e cozinhar os rolos em fogo baixo até que a água evapore. Retirar a panela do fogo e levantar a tampa e o prato para que os rolos arrefeçam. Retirar cuidadosamente da panela e dispor num grande prato plano.

Misturar 1 ovo com 1 colher de sopa de farinha e 200 g de natas. Temperar com sal. Aquecer 1 colher de sopa de óleo vegetal numa frigideira e adicionar a mistura. Mexer, aquecendo a mistura até que se torne um molho homogéneo. Cozinhar o molho até

engrossar e retirar do fogo. Servir os rolos à mesa, regados com o molho.

174. Rolos de Massa Fresca

Necessário: 1 1/2 chávena de farinha, 1 ovo, 500 g de carne picada, 10 grãos de pimenta preta moída, 1 chávena de água.

Fazer uma massa com a farinha, o ovo e a água. Estender a massa até ficar com 5 mm de espessura. Cortar em círculos.

Refogar a carne picada ligeiramente em 1 colher de sopa de óleo vegetal. Adicionar sal e pimenta preta moída ou outras especiarias a gosto. No centro de cada círculo, colocar 1 colher de chá de recheio, dobrar a massa ao meio e selar as bordas com a clara do ovo. Pincelar com a gema por cima. Assar no forno a temperatura média.

175. Rolos com Bacon

Necessário: 20 folhas de uma cabeça média de couve fermentada. Cortar a parte espessa do talo das folhas e colocar num prato.

Picar finamente 1 cebola e refogar em 1 chávena de óleo vegetal. Adicionar 1 chávena de arroz lavado e cozinhar um pouco, adicionando gradualmente 1 chávena de água. Retirar do fogo e adicionar 1/2 colher de chá de pimenta preta moída e de cominho moído. Quando o arroz arrefecer, colocar 1 colher de chá de recheio em cada folha de couve e enrolar os rolos.

Dispor na panela em três camadas: a primeira camada – os rolos, a segunda – fatias de bacon, a terceira – os rolos. Cobrir os rolos com um prato plano, verter 3 chávenas de água morna e cobrir

a panela com a tampa. Cozinhar os rolos em fogo baixo até que toda a água evapore.

176. "Ouriço" de Carne Picada de Vaca

Necessário: 500 g de carne picada de vaca, 2 ovos cozidos, especiarias para hambúrgueres, um pouco de macarrão.

Preparar a carne picada como para hambúrgueres e deixar repousar durante 1 hora. Espalhar a mistura de carne em uma camada uniforme sobre um guardanapo ou pano de queijo húmido. No centro da camada, colocar dois ovos cozidos um ao lado do outro. Levantar uma borda do guardanapo e enrolar a mistura de carne em forma de rolo. Transferir (rolar) o rolo para um tabuleiro untado e polvilhado com pão ralado, com a costura para baixo. Ajustar o rolo e esticá-lo de uma extremidade para parecer o nariz de um ouriço. Usar dois grãos de pimenta preta para fazer os olhos do ouriço. Esmagar o macarrão e espetá-lo no ouriço para parecer espinhos densos. Regar com óleo.

Colocar no forno e assar em fogo moderado. O macarrão adquire uma cor castanha e o rolo assemelha-se a um ouriço verdadeiro. Antes de servir, colocar o rolo sobre folhas de alface e à volta colocar montes de fatias finas de batata frita, que imitarão palha.

PRATOS COM SALSICHAS CASEIRAS

177. Salsicha Caseira com Feijão

Deixar 1 chávena de feijão de molho durante a noite em água fria. De manhã, escorrer a água, colocar o feijão numa panela e cobri-lo com água fresca, apenas o suficiente para cobrir o feijão.

Levar a ferver e escorrer a água. Adicionar 2 litros de água fria e cozinhar o feijão em fogo médio.

Cortar a salsicha caseira em pedaços e colocá-la com o feijão. Durante o processo de cozedura, a salsicha liberta gordura e aromas das especiarias utilizadas na sua preparação.

Quando o feijão estiver cozido, preparar o tempero. Para isso, colocar 1 colher de chá de farinha torrada em 2 colheres de sopa de óleo vegetal aquecido na frigideira e mexer. Adicionar 1 colher de chá de pasta de tomate e um pouco de pimenta vermelha. Diluir o tempero com 1 chávena de água morna. Levar a ferver, retirar do fogo e verter o tempero sobre o feijão cozido com a salsicha.

Servir o prato quente.

178. Arroz Gyuvech com Salsicha Caseira

Cortar a salsicha caseira em pedaços de aproximadamente três dedos de comprimento, colocar numa panela e cozinhar. Retirar os pedaços de salsicha da panela com uma escumadeira e reservar a água.

Limpar e lavar 1 chávena de arroz e colocá-lo numa frigideira. Dispor os pedaços de salsicha por cima, a uma distância igual entre eles. Numa outra frigideira, refogar 1 talo de alho-porro picado com 1 colher de sopa de gordura de porco. Se necessário, adicionar 1 colher de chá de pasta de tomate e 1/2 colher de chá de pimenta vermelha. Temperar com sal e diluir o tempero com 3 chávenas da água em que a salsicha foi cozinhada.

Verter a mistura sobre o arroz com a salsicha e colocar o gyuvech no forno. Assar em fogo alto durante 30 minutos. Retirar a frigideira do forno, mexer cuidadosamente o arroz e cobrir a

frigideira com um guardanapo limpo. O prato está pronto quando o guardanapo absorver o restante da água.

179. Salsicha Caseira com Alho-Poró

Cortar 500 g de salsicha caseira em pedaços. Refogar 4 talos de alho-porro picados em 1 colher de sopa de gordura de porco ou 1 chávena de óleo vegetal. Temperar ligeiramente. Quando a cebola estiver macia, adicionar 1 colher de sopa de pasta de tomate e temperar com um pouco de pimenta vermelha. Transferir o alho-porro para a frigideira, adicionar os pedaços de salsicha.

Diluir 1 colher de sopa de farinha em 2 chávenas de água morna e verter sobre o prato. Colocar no forno pré-aquecido e assar até que a água evapore. Servir quente com acompanhamento de couve fermentada.

180. Salsicha Caseira com Molho de Tomate

Cortar cerca de 300 g de salsicha caseira em rodelas. Refogar 1 talo de alho-porro picado em 1 colher de sopa de gordura de porco ou 2 colheres de sopa de óleo vegetal.

Quando a cebola estiver macia, adicionar 1 colher de sopa de farinha e 1 colher de sopa de pasta de tomate. Misturar bem e adicionar 2 chávenas de água morna. Levar o molho a ferver e adicionar os pedaços de salsicha. Cozinhar em fogo médio até que o molho engrosse e a salsicha esteja pronta.

181. Aperitivo Quente de Salsicha Caseira

Cortar a salsicha caseira em fatias, colocar numa panela e cozinhar durante 20 minutos. Retirar as fatias com uma escumadeira e fritar em gordura de porco quente até que fiquem douradas.

Servir quentes juntamente com vários picles.

182. Salsicha Caseira Assada em Papel Alumínio

Cortar a salsicha caseira em pedaços de cerca de 10 cm. Colocar os pedaços numa panela funda, cobrir com 2 chávenas de vinho tinto caseiro, cobrir com uma tampa e deixar por 2 horas. Retirar a salsicha do vinho e espremer ligeiramente. Envolver cada pedaço em papel alumínio e colocar numa grelha sobre brasas quentes. Assar até estar pronto, virando por alguns minutos de cada lado. Colocar numa panela com tampa. Servir sem retirar do papel alumínio.

183. Salsichas Caseiras Grelhadas

Cortar a salsicha caseira em pedaços de cerca de 20 cm. Fazer um corte ao longo de cada pedaço. Grelhar as salsichas sobre brasas quentes. Virar as salsichas até que estejam douradas de todos os lados. Servir quentes como aperitivo com vinho tinto.

As salsichas caseiras são especialmente saborosas se preparadas com ovos. Neste caso, o prato torna-se muito calórico e é bem servido a familiares e convidados no frio do inverno. Além disso, é sempre um excelente aperitivo para várias bebidas. Quanto aos ovos, são não só um ingrediente importante para diversos pratos, mas também podem servir como moeda de troca, se necessário.

Há muitos anos, quando eu era ainda uma menina e vivíamos em Strumica, a nossa família tinha apenas uma galinha. Essa galinha era um espetáculo – grande, com penas castanho-avermelhadas. No entanto, a sua principal qualidade era que ela punha ovos com duas gemas. Naquela época, vivíamos muito pobres, e esses ovos de alguma forma diversificavam o nosso escasso menu, que consistia

principalmente em pão de milho seco e água. Vanga recolhia os ovos com muito cuidado e verificava todos os dias se a galinha tinha posto um ovo.

Mas, para meu infortúnio, o tio Take frequentemente passava pela nossa rua, vendendo delícias mágicas de uma grande bandeja que pendurava no pescoço: rahat-lokum, bagels, frutas cristalizadas de maçã vermelha, pãezinhos. A tentação era tão grande que, numa ocasião, não consegui resistir, peguei discretamente um ovo recém posto e troquei-o por uma maçã vermelha. No dia seguinte, fiz o mesmo com o rahat-lokum e depois com um pão doce... Vanga, claro, estranhou porque os ovos não aumentavam, mas eu não tive coragem de confessar. Mas, como diz o ditado, quanto mais a corda se estica, mais perto está o fim.

Certa vez, eu e Vanga estávamos sentadas à porta, aquecendo-nos ao sol, quando o tio Take passou pela nossa casa. Ele perguntou se eu queria comprar algo. Eu confessei que não tinha dinheiro. Então, o tio Take sugeriu que eu pegasse, como de costume, alguma delícia em troca de um ovo. Foi então que Vanga percebeu tudo. Sobre o que aconteceu a seguir, vocês podem imaginar.

Claro! Aqui está a tradução para português europeu:

184. Salsichas com Recheio de Ovos

Pegar salsichas, uma para cada pessoa, descascá-las e cortá-las ao longo, mas não até ao fim, deixando cerca de 1,5 centímetros de um lado. Abrir as duas metades cortadas e unir a parte inferior, fixando-as com um palito de madeira. A salsicha vai parecer um coração simbólico.

Bater ovos (1 a 2 para cada salsicha) e misturá-los com 1 chávena de queijo ralado. Colocar os "corações" num tabuleiro untado com óleo vegetal e recheá-los com a mistura de ovos.

Colocar no forno e assar a temperatura média até que o recheio endureça e fique coberto com uma crosta dourada. Servir as salsichas quentes com um acompanhamento de vegetais.

185. Linguiça Cozida à Milanesa

Salsichas e linguiças cozidas com prazo de validade curto – vitela, salame, linguiça de médico e de amante – bem como presunto podem ser servidos como aperitivo, previamente fritos à milanesa.

Cortar as salsichas em rodelas (a linguiça em círculos) com a espessura de um dedo. Misturar 2 gemas com 2 colheres de chá (sem montanha) de farinha, 1 colher de chá de óleo vegetal e uma pitada de sal. Para dar sabor, pode-se adicionar 1/2 chávena de cerveja ou leite fresco. Adicionar as claras bem batidas.

Mergulhar as fatias de linguiça nesta mistura e fritá-las em óleo vegetal quente. Servir as salsichas quentes com uma salada de vegetais.

186. Rolos de Presunto à Milanesa

Bater 2 a 3 ovos. Cortar o presunto em fatias com cerca de 1/2 cm de espessura e o queijo em tiras ao longo das fatias de presunto. Colocar 1 a 2 tiras de queijo em cada pedaço de presunto e enrolar o presunto em forma de rolo. Prender as extremidades com palitos ou amarrar com fio.

Mergulhar os rolos nos ovos batidos e fritá-los em óleo vegetal quente. Virar os rolos várias vezes... Colocar num prato e servir quentes. Servir com ervilhas com manteiga, cenouras cozidas, arroz ou picles.

187. Ovos Recheados com Linguiça

Cozinhar 7 a 8 ovos, deixar arrefecer e descascar. Cortar os ovos ao meio no sentido do comprimento e retirar as gemas. Refogar 1 cebola pequena picada com 1 colher de sopa de manteiga. Adicionar 200 g de presunto ou linguiça picada e fritar ligeiramente. Temperar com uma pitada de pimenta preta e retirar do fogo.

Adicionar as gemas esmagadas à mistura de linguiça e rechear as metades das claras de ovo com esta mistura. Polvilhar com queijo ralado e regar com uma mistura de maionese e natas. Decorar com azeitona, salsa e uma rodela de cenoura.

188. Ovos Recheados com Salada "Olivier"

Cortar os ovos cozidos ao meio no sentido do comprimento e retirar as gemas. Rechear as claras de ovo com salada "Olivier", adicionando previamente as gemas picadas. Polvilhar com queijo ralado e decorar com rodelas de pickles.

PRATOS DE MASSA

Como já mencionei várias vezes, vivíamos muito pobres e frequentemente íamos dormir com fome. Era muito assustador, especialmente quando o nosso pai faleceu e ficámos órfãos. Se não fosse Vanga, teríamos passado por dificuldades ainda maiores. Ela nunca perdia o otimismo e conseguia preparar alguma refeição mesmo com as escassas reservas de farinha que conseguia encontrar em nossa casa. Desde a infância, lembro-me de que o nosso pequeno-almoço muitas vezes consistia em "cílios" – como chamamos na nossa região a tarhana mais simples. Vanga simplesmente cozia este pedaço de massa em água salgada e, de vez em quando, fazia um pouco de pão sem sal, que era um

verdadeiro manjar para nós. Ocasionalmente, permitíamo-nos fritar fatias desse pão em óleo vegetal, e então tínhamos um pequeno-almoço festivo.

Até hoje, a tarhana continua a ser o nosso pequeno-almoço favorito. Eu uso-a também para enriquecer várias sopas. E eu preparo a tarhana da seguinte forma.

189. Tarhana de Vegetais

Moer 6 pimentos doces, 6 tomates, 4 cenouras, 2 talos grandes de aipo e 1 cebola. Temperar os vegetais com 4 a 5 grãos de pimenta preta moída.

Adicionar à mistura de vegetais de 2 a 2,5 kg de farinha (às vezes é necessário um pouco mais) e amassar uma massa firme. Dividir a massa em 5 bolinhas. Ralar cada bolinha. Dispor a massa ralada sobre um guardanapo e deixar secar ao sol. O melhor é preparar a tarhana de manhã em um dia ensolarado. Quanto mais tempo a tarhana secar, melhor.

Ao pôr do sol, juntar a tarhana e, se necessário, secar no forno morno. Retirar a tarhana do forno, deixar arrefecer e guardar em sacos de pano, onde pode ser armazenada por um longo tempo.

190. Tarhana Simples

Com 3 kg de farinha, água ou leite fresco e algumas pitadas de sal, amassar uma massa firme. Ralar a massa, secar e guardar em sacos (ver receita anterior).

Se você quiser preparar um prato separado com a tarhana, deve colocá-la em água salgada a ferver e cozinhar como se fossem massas. Quando a tarhana amolecer e estiver cozida, escorra a água.

Em seguida, a tarhana pode ser ou frita ou servida cozida, polvilhada com nozes moídas.

191. Tarhana Amarela com Abóbora

Você vai precisar de 2 kg de farinha. Cozer 1 kg de abóbora descascada. Quando a abóbora esfriar, amassá-la bem até obter uma massa homogénea. Adicionar toda a farinha à mistura. Juntar 5 ovos e 1 chávena de leite. Misturar tudo bem até obter uma massa firme. Se necessário, pode adicionar um pouco mais de farinha.

Dividir a massa em bolinhas. Preparar 2 punhados de farinha. Passar cada bolinha pela peneira metálica, polvilhando-a com farinha de vez em quando. A massa ralada deve ser peneirada para remover a farinha.

Dispor a massa ralada sobre guardanapos e deixar secar ao sol por algumas horas. Juntar a tarhana e guardá-la em sacos de pano. Armazenar em local seco.

192. Pão Festivo para a Exaltação da Santa Cruz

A Exaltação da Santa Cruz é celebrada na nossa região como uma grande festa, pois é o momento de semear os cereais de outono. Para este dia, assa-se um pão especial.

Pegar um punhado de cada tipo de farinha – milho, trigo e centeio. A massa é feita com fermento caseiro, mas também pode ser com bicarbonato de sódio. Decorar a parte superior do pão com espigas de trigo moldadas em massa e, nas bordas, com grãos de cereais e feijão. Este pão é assado em cada casa, pois tem um significado simbólico.

Na nossa casa, o pão festivo era servido ao almoço. Vanga dividia-o entre todos e, apesar de não termos terra e não semearmos o pão, fazia uma oração e abençoava o trabalho dos camponeses que, nesta época, trabalhavam nos seus campos.

A Exaltação da Santa Cruz era considerada uma grande festa, e em Strumica era celebrada de forma ruidosa e alegre. Neste dia, realizava-se uma feira tradicional, onde se vendiam tantas iguarias que era de fazer os olhos brilhar. Nós andávamos ao longo das bancadas carregadas de comida, mas, infelizmente, não tínhamos dinheiro e não podíamos comprar nada.

193. Bolo de Farinha de Milho

Peneirar 2 chávenas de farinha de milho fina. Bater 4 ovos com um batedor e misturá-los com 1 chávena de óleo vegetal, 1 chávena de leite coalhado (ou kefir) e 1 colher de chá de bicarbonato de sódio. Adicionar sal a gosto. Incorporar a farinha de milho.

Misturar rapidamente para não formar grumos, de modo que a massa fique semelhante à massa de bolo. Colocar num tabuleiro untado com óleo vegetal e levar ao forno. Assar a temperatura média. O bolo aumenta quase o dobro de volume. Quando a parte superior estiver dourada, o bolo está pronto. Retirar do forno e, após 5 minutos, cortar em pedaços.

É desejável servir o bolo quente.

194. Bolo de Farinha de Milho e Alho-Porro (Opção I)

Amassar a massa conforme indicado na receita anterior. Após adicionar a farinha à mistura, adicionar alho-porro frito a gosto e um pouco de pimenta preta moída.

Misturar bem e assar a temperatura média.

195. Bolo de Farinha de Milho e Alho-Porro (Opção II)

Picar finamente 3 talos médios de alho-porro. Esmagá-lo com sal.

Se você estiver preparando o bolo no inverno, pode adicionar 1 chávena de carne de porco frita picada ao alho-porro.

Amassar a massa com 6 punhados de farinha de milho, 1 colher de chá de bicarbonato de sódio, 1/2 colher de chá de sal e 1 chávena de água fria. Adicionar o alho-porro e a carne picada e misturar bem. Colocar a massa num tabuleiro untado com óleo vegetal e levar ao forno. Assar o bolo a temperatura média.

196. Torta de Farinha de Milho com Recheio de Vegetais

Amassar a massa com 2 ovos batidos, 1 chávena de leite coalhado (ou kefir) com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio dissolvido, 1/2 colher de chá de sal e 2 chávenas de farinha de milho. Esticar a massa em uma camada espessa e colocá-la num tabuleiro untado com óleo vegetal. Untar a camada de massa com óleo vegetal. Dobrar as bordas da massa em forma de rolo. No meio, colocar o recheio preparado conforme a receita a seguir.

Em 1 chávena de óleo vegetal, fritar 4 a 5 cebolas picadas. Quando a cebola estiver macia, adicionar 1 colher de sopa de pasta de tomate, uma pitada de sal, pimenta preta a gosto e 1 folha de louro. Misturar bem e colocar o recheio no meio da camada de massa.

Esta mistura de vegetais pode servir como base para vários recheios para esta torta. Por cima, podem ser colocados outros

ingredientes: peixe pequeno (anchovas), puré de espinafre, puré de urtiga, chucrute picado com torresmos fritos ou gyuvech de batata. Após rechear a torta, coloque-a no forno. Assar a temperatura média. Servir quente.

197. Torta de Vegetais com Peixe

Amassar a massa de farinha de milho conforme indicado na receita anterior.

Fritar 3 cebolas picadas em 1 chávena de óleo vegetal. Quando a cebola estiver macia, temperar a gosto e adicionar 1/2 colher de chá de pimenta vermelha.

Dividir a massa em duas partes. Com uma parte, esticar uma grande camada, de modo a cobrir todo o tabuleiro. Com a outra parte da massa, esticar 6 camadas finas. Enrolar 2 rolos. Cada rolo deve ser feito com 3 camadas finas, untando-as com óleo vegetal antes de unir. No meio do tabuleiro, colocar a grande camada. Dispor os rolos nas bordas do tabuleiro em forma de grande rolo, unindo-os às bordas da grande camada. No meio da torta, colocar uma camada de cebola frita, seguida de peixe pequeno (anchovas) em qualquer quantidade, cobrir com mais uma camada de cebola e novamente colocar peixe pequeno.

Regar o recheio com uma colher de sopa de pasta de tomate diluída em 1 a 2 colheres de sopa de óleo vegetal. Assar a torta de peixe no forno a temperatura média. O recheio desta torta também pode ser preparado com 1 chávena de arroz. Para isso, o arroz deve ser cozido primeiro e depois refogado em 1 chávena de óleo vegetal. O recheio deve ser colocado no meio da torta, e por cima deve ser colocado o peixe. Assim como na primeira vez, o recheio deve ser regado com a pasta de tomate diluída em óleo vegetal, e a torta deve ser assada a temperatura média.

198. Torta de Espinafre

Primeiramente, é necessário preparar o recheio da torta – puré de espinafre. Cozinhar 1 kg de folhas de espinafre limpas, lavadas e picadas com 1 chávena de óleo vegetal e 1 cebola picada, adicionando água aos poucos, se necessário. Temperar com sal e polvilhar com pimenta preta moída. Quando o espinafre estiver macio, diluir 1 colher de sopa de farinha em 1/2 chávena de água e despejar na panela. Cozinhar um pouco mais. Quando o puré engrossar, retirar do fogo.

Depois, preparar 7 camadas. A massa é feita com 500 g de farinha de trigo, uma pitada de sal e um pedaço de fermento do tamanho de uma noz, dissolvido em 1 chávena de água. A massa deve ser bem amassada e deixada a repousar um pouco.

Fritar 1 a 2 talos de alho-porro picados em 1 chávena de óleo vegetal. Quando o alho-porro estiver macio, temperar com sal e pimenta preta moída. Retirar do fogo. Se desejar, pode adicionar 1 chávena de queijo feta esfarelado. Dividir a massa em 7 bolinhas. Com uma bolinha, esticar uma camada e colocá-la no fundo do tabuleiro, previamente untado com óleo vegetal. Esticar mais 3 camadas e empilhá-las, polvilhando cada uma com o recheio de cebola. Enrolar as camadas como um rolo e dispor ao longo das bordas do tabuleiro. Fazer o mesmo com as 3 camadas restantes, enrolando-as e colocando-as ao longo das bordas do tabuleiro, formando um círculo. Colocar o puré de espinafre no meio da torta. Aquecer 1/2 chávena de óleo vegetal e regar o puré.

Colocar a torta no forno. Assar a temperatura média. Após 30 minutos, desligar o forno. Retirar a torta e quebrar cuidadosamente alguns ovos sobre ela. Colocar novamente o tabuleiro no forno. Com o calor, os ovos vão cozinhar e ficar cobertos. Após 10 minutos, a

torta está pronta. Cortar em pedaços, de modo que cada um tenha puré e 1 ovo.

Nos velhos tempos, quando eu e Vanga éramos jovens e cheias de energia, adorávamos viajar. Fomos frequentemente convidadas por amigos e familiares de todos os cantos da Bulgária. Nessas viagens, conhecíamos os costumes e modos de vida de diferentes regiões do nosso país. Também éramos convidadas por pessoas conhecidas de Sófia, mas a minha irmã raramente aceitava os convites. E mesmo quando aceitava, tentava recusar as ofertas sob um pretexto, porque a maioria delas eram compradas prontas ou entregues de cozinhas especiais.

Quando o marido de Vanga faleceu, isso a abalou, e eu decidi levar a minha irmã para Varna por alguns dias. Lá viviam os nossos amigos próximos, e o chefe da família, o avô Dobri, era uma pessoa de alma excepcional. Era difícil encontrar pessoas tão educadas, pacientes e nobres. Durante a Segunda Guerra Mundial, Dobri foi soldado e participou em operações militares na Hungria. Uma vez, quando estava na linha da frente, uma granada explodiu ao lado dele, e um estilhaço desfigurou metade do seu rosto. É aterrador lembrar como esse homem parecia. No entanto, a bondade e a humanidade iluminavam o seu rosto desfigurado, tornando-o belo.

Foi precisamente para encontrar essa pessoa que sugeri à minha irmã que viajássemos para Varna. Estava certa de que o avô Dobri ajudaria Vanga a superar a dor emocional.

À nossa chegada, o avô Dobri preparou muitos pratos saborosos que eram apreciados na sua família. No entanto, no dia seguinte, ele confessou que não conseguia esquecer a banitsa com queijo feta que havia saboreado na nossa casa muitos anos atrás. Decidi agradar ao anfitrião e fazer banitsa com a nossa receita de família.

Claro! Aqui está a tradução para português europeu:

199. Banitsa com Queijo Feta

Amassar uma massa não muito firme com 500 g de farinha. Dividir a massa em 10 bolinhas e estender cada uma em uma camada fina, polvilhando com farinha de milho ou amido de milho. Enquanto as camadas secam, esmagar 250 g de queijo feta e misturá-lo com 100 g de óleo vegetal. Para esta banitsa, o recheio é preparado sem ovos. Colocar o recheio em cada camada, enrolar como um rolo e dispor num tabuleiro untado com óleo. Quando o tabuleiro estiver cheio, colocar no forno pré-aquecido moderadamente. Assar em fogo médio até que fique com uma crosta dourada. Desligar o forno, mas não retirar o tabuleiro.

Aquecer 1 a 2 colheres de sopa de óleo vegetal numa frigideira, adicionar uma pitada de sal e 1/2 chávena de água morna. Quando a água ferver, retirar a banitsa do forno e borrifar bem com água quente. Cobrir com um pano e deixar repousar durante 15-20 minutos antes de cortar em pedaços.

Parece que já mencionei que aprendi a estender camadas finas (o que requer uma habilidade especial) aos seis anos. Devo confessar que o aprendizado desta difícil arte culinária foi acompanhado de várias situações engraçadas, perdoadas a uma menina pequena.

Lembro-me de uma vez em que Vanga estava ocupada e pediu-me para preparar uma torta de vegetais para o almoço. Na nossa casa em Strumica, havia apenas uma frigideira, onde cozinhávamos e assávamos tortas. Naquele dia, meu pai trouxe um pouco de farinha grossa, e no jardim já havia repolho maduro, que era a nossa comida principal. Comecei a trabalhar, mas estava a ser puxada para fora para brincar com os amigos. Além disso, o rolo de massa

desapareceu. Procurei muito por ele e, não o encontrando, fui para o quintal, onde tínhamos um banheiro feito de cana. Peguei um talo e, em vez de um rolo, usei-o para estender a massa.

A torta ficou excelente, mas à noite, quando Vanga me questionou com rigor sobre como estendi a massa, levei uma bronca. Lembro-me bem daquela lição, porque Vanga tratava a farinha e o pão como sagrados.

200. Banitsa com Chucrute e Torresmos

Para esta banitsa, você precisará de 1 chávena de torresmos fritos e metade de uma cabeça de chucrute de tamanho médio. Refogar a chucrute picada numa panela até amolecer, adicionando 1 colher de sopa cheia de gordura de porco. Temperar com pimenta preta moída e cominho. Retirar do fogo e adicionar os torresmos. Misturar bem.

Amassar uma massa macia com 500 g de farinha, uma pitada de sal e 1 chávena de água fria. Dividir a massa em 10 bolinhas e estender cada uma em uma camada fina. Colocar o recheio de chucrute e torresmos em cada camada e enrolar como rolos. Dispor os rolos num tabuleiro. Quando o tabuleiro estiver cheio, borrifar com gordura e colocar no forno. Assar em fogo médio até que fique com uma crosta dourada. Retirar do forno, borrifar levemente com água e cobrir com um pano para que a banitsa absorva a umidade e fique mais fofa.

201. Torta Folhada com Camadas Prontas e Natas

Você precisará de 2 pacotes de camadas prontas. Preparar o recheio com 1 chávena de queijo feta ralado, 1 chávena de natas, 1 chávena de óleo vegetal, 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e 1 colher de chá de tomilho seco.

Desenrolar as camadas e empilhá-las, colocando um pouco de recheio entre cada camada. Colocar 2 camadas por cima, untadas apenas com óleo no meio. Cortar a torta em pedaços quadrados. Borrifar com óleo vegetal e assar no forno a fogo médio.

Quando a torta estiver coberta com uma crosta dourada, retirá-la do forno, borrifar levemente com água e cobrir com um pano de algodão denso para que a torta fique macia e fofa.

202. Banitsa Preguiçosa

Bater 4 ovos e misturá-los com 1 chávena de queijo feta ralado. Adicionar 1 chávena de iogurte (ou kefir) e 1 colher de chá de bicarbonato de sódio. Adicionar 1 chávena de óleo vegetal. Aos poucos, adicionar 2 chávenas de farinha, mexendo continuamente a massa.

A massa deve ficar espessa, como para bolo. Colocar a massa num tabuleiro untado com óleo vegetal ou em várias formas. Assar no forno a fogo médio até que fique com uma crosta dourada. Retirar do forno e cobrir a torta com um pano, deixando arrefecer.

Se a banitsa preguiçosa foi assada em formas, deve-se virá-las para fora após a banitsa arrefecer.

203. Banitsa com Espinafre

Primeiramente, deve-se preparar o recheio. Limpar, lavar e picar 1 kg de espinafre. Espremer a água do espinafre, temperar com sal e esmagar numa tigela de madeira profunda.

Refogar 1 talo de alho-porro picado em 100 ml de óleo vegetal. Adicionar o espinafre na panela e refogar um pouco. Quando o

espinafre estiver macio, adicionar 1/2 colher de chá de pimenta moída, misturar e retirar do fogo. Bater 2 ovos e adicionar ao recheio.

Amassar uma massa com 500 g de farinha, uma pitada de sal e 1 chávena de água fria. A massa deve ser não muito firme. Dividir a massa em 7-8 bolinhas e estender camadas finas. Deixar as camadas secar um pouco. Colocar o recheio de espinafre em cada camada e enrolar como rolos. Dispor num tabuleiro, começando pelo meio, em forma de círculo. Borrifar com óleo vegetal e assar no forno a fogo médio até que fique com uma crosta dourada.

Retirar do forno e cobrir a banitsa com um pano para que fique macia.

204. Torta de Urtiga e Espinafre

Limpar, lavar e picar 2 molhos de urtiga e 2 molhos de espinafre e mergulhá-los em 2 chávenas de água a ferver. Quando a urtiga e o espinafre estiverem cozidos, retirar a panela do fogo e escorrer a água. Picar finamente 1 cebola ou as folhas de 3 cebolinhas e refogar com 1 chávena de óleo vegetal. Adicionar a urtiga e o espinafre. Temperar com sal. Dissolver 1 colher de sopa de farinha em 1 chávena de água. Adicionar gradualmente a água com a farinha ao puré. Quando o puré engrossar, adicionar 200 g de queijo feta ralado, um molho de salsa picada e 1/2 colher de chá de pimenta preta.

Pegar 7 camadas finas prontas ou estendidas manualmente. Bater 3 ovos e misturar com 200 g de queijo feta esmagado. Colocar óleo vegetal numa chávena. Untar um tabuleiro não muito grande com este óleo. Colocar 1 camada no tabuleiro. Untar cada uma das 6 camadas restantes com óleo vegetal e com a mistura de ovos e queijo feta. Enrolar as camadas como rolos e dispor ao longo das

bordas do tabuleiro, formando um grande "anel". No meio, sobre a camada inferior, colocar o puré de urtiga e espinafre. Borrifar com óleo vegetal e colocar a torta no forno. Assar em fogo moderado durante 30 minutos.

205. Pastéis Triangulares com Espinafre

Limpar, lavar e picar 1 kg de espinafre. Espremer bem a água, temperar com sal e refogar com 100 ml de óleo vegetal até amolecer. Retirar do fogo e deixar arrefecer. No puré arrefecido, adicionar 2 ovos batidos e 1 chávena de queijo feta picado ou ralado.

Amassar uma massa macia com 500 g de farinha, uma pitada de sal e 1 chávena de água fria. Dividir a massa em 10 bolinhas e estender camadas finas e longas. Colocar o recheio de espinafre numa metade de cada camada, e a outra metade levemente untada com óleo vegetal. Dobrar as camadas ao meio, de modo que a parte untada cubra o recheio. Em seguida, enrolar as camadas em forma de triângulo e continuar a enrolar ao longo de todo o comprimento da camada. Borrifar os pastéis com óleo vegetal e colocar no forno pré-aquecido. Assar em fogo médio até que fiquem com uma crosta dourada.

206. Banitsa com Queijo Feta e Ovos

Na minha opinião, esta banitsa fica muito mais saborosa se a dona de casa estender a massa para as camadas. Por mais frescas que sejam as camadas compradas, não se consegue fazer uma banitsa tão deliciosa como a caseira.

Amassar uma massa macia com 500 g de farinha, uma pitada de sal e 1 chávena de água fria. Dividir a massa em 10 bolinhas e

estender cada uma delas finamente, polvilhando com farinha de milho se necessário. Deixar as camadas secar um pouco.

Preparar o recheio com 1 chávena de queijo feta esmagado ou ralado, 2 a 3 ovos batidos, 1 chávena de óleo vegetal e uma pitada de tomilho. Untar cada camada com o recheio e enrolar como um rolo. Dispor em espiral num tabuleiro untado com óleo vegetal, começando pelo meio. Borrifar com óleo e assar no forno moderadamente aquecido. Quando a parte superior estiver dourada, desligar o forno.

Enquanto a banitsa termina de assar, aquecer 1 colher de sopa de óleo vegetal numa frigideira, adicionar uma pitada de sal e 1/2 chávena de água fria.

Quando a água ferver, retirar a banitsa do forno e borrifar com água quente. Cobrir com um pano para que a banitsa absorva a água e fique fofa, e deixar repousar por 20 minutos.

207. Banitsa com Carne Picada

Amassar uma massa comum e macia para a banitsa com 500 g de farinha, uma pitada de sal e 1 chávena de água fria. Estender 10 camadas finas a partir da massa.

O recheio pode ser preparado com qualquer tipo de carne picada (cerca de 300-400 g). Refogar 1 cebola picada em 2 a 3 colheres de sopa de óleo vegetal e, quando a cebola estiver macia, adicionar a carne picada. Temperar a gosto com sal, se necessário. Quando a carne estiver pronta, retirar do fogo e adicionar 1/2 colher de chá de pimenta preta moída, 1/2 colher de chá de cominho moído e tomilho. Misturar bem.

Colocar o recheio em cada camada. Sobrepor as camadas. Colocar duas camadas por cima, untadas apenas com óleo no interior.

Cortar a banitsa em pedaços, borrifar com óleo vegetal e assar no forno moderadamente aquecido. Quando a banitsa estiver coberta com uma crosta dourada, retirar do forno, borrifar levemente com água e cobrir com um pano.

208. Banitsa com Arroz

Para esta banitsa, prepara-se uma massa de fermento. Dissolver 20 g de fermento em 1/2 chávena de água à temperatura ambiente. Adicionar 1/2 colher de chá de sal e farinha até obter uma massa macia. Dividir em 10 bolinhas e estender camadas finas. Deixar as camadas secar um pouco.

Cozinhar 1 chávena de arroz em 4 chávenas de água ligeiramente salgada. Escorrer a água e deixar o arroz arrefecer. Adicionar 1 colher de chá de canela e misturar. Colocar cerca de 100 g de margarina ou manteiga.

Dispor as camadas num tabuleiro, uma sobre a outra, colocando em cada camada o recheio de arroz e polvilhando com açúcar a gosto. Cobrir a banitsa com 2 camadas, untadas apenas com óleo no interior.

Cortar a banitsa em pedaços quadrados. Untar cada pedaço com óleo e deixar descansar por 10 minutos. Em seguida, colocar a banitsa no forno moderadamente aquecido. Assar até que fique com uma crosta dourada. Retirar do forno e cobrir com um pano para que a banitsa fique mais fofa.

209. Banitsa com Abóbora

Descascar metade de uma abóbora de tamanho médio e ralar. Refogar a abóbora em 100 ml de óleo vegetal até ficar cozida. Retirar do fogo, adicionar 1/2 chávena de açúcar e 1 colher de chá de canela em pó.

Amassar uma massa macia com 500 g de farinha, uma pitada de sal e 1/2 chávena de água à temperatura ambiente. Estender 10 camadas finas. Antes de colocar o recheio, secar levemente cada camada numa chapa morna.

Dispor as camadas num tabuleiro, intercalando com o recheio de abóbora refogada. Cobrir a banitsa com uma camada sem recheio. Borrifar com óleo vegetal e água e assar no forno moderadamente aquecido.

Quando aparecer uma crosta dourada, retirar a banitsa do forno, borrifar com um pouco de água e cobrir com um pano para que a banitsa fique mais fofa e macia.

PRATOS DE SOBREMESA

210. Banitsa de Leite

Pegar 2 pacotes de camadas prontas ou estender 10 camadas de massa macia para banitsa, preparadas conforme as receitas da seção "Produtos de Massa".

Preparar o recheio com 1 litro de leite fervido, ao qual se adiciona gradualmente 1 chávena de açúcar e 1 colher de sopa de amido. Retirar do fogo e adicionar 6 ovos batidos, 1 pacote de baunilha para aromatizar e 1 colher de sopa de manteiga.

Colocar as camadas num tabuleiro untado, empilhando-as e untando cada camada com o recheio de leite. Não colocar recheio na camada superior, apenas untá-la com manteiga. Colocar a banitsa no forno e assar a fogo médio.

Quando a banitsa estiver coberta com uma crosta dourada, retirá-la do forno e cortá-la em pedaços. Servir quando arrefecer.

211. Tatlia

Este é um dos mais deliciosos doces de massa da cozinha macedónica, especialmente popular na região de Strumica. Em nossa casa, a tatlia ainda é assada até hoje. Prepará-la não é difícil.

Bater 4 ovos com 1 chávena de açúcar. Adicionar 1 chávena de óleo vegetal. Misturar bem e em seguida adicionar 1 chávena de natas (ou kefir) misturadas com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio. Misturar novamente. Adicionar 2 chávenas de semolina, a casca ralada de 1 limão e um pacote de baunilha. A massa deve ficar com a consistência de massa de bolo. Colocar a massa numa forma untada com óleo vegetal e assar no forno moderadamente aquecido. Quando a tatlia estiver coberta com uma crosta dourada, retirá-la do forno.

Preparar uma calda com 1 litro de água e 1 kg de açúcar. Cozinhar a calda por 10 minutos e despejar sobre a tatlia arrefecida. Pode-se servir imediatamente, assim que a calda for absorvida, mas este doce fica mais saboroso no dia seguinte.

Na nossa região, a tatlia era preparada para festas familiares ou quando esperávamos convidados. Normalmente, era acompanhada de compota de figo verde e café aromático.

Vanga costumava lembrar-se com a tia Tashka sobre como recebiam convidados em Strumica. Tashka era a esposa do velho Kolyo Mamina, que há muito se estabeleceu na cidade de Sveti Vrach (hoje a cidade de Sandanski) e abriu um restaurante chamado "Baikal" no parque da cidade. A comida lá era deliciosa, mas íamos lá para nos encontrar e conversar com conhecidos. Minha irmã e a tia Tashka gostavam de contar como recebiam convidados em Strumica. Normalmente, isso acontecia na sala de estar, a mais ampla e bonita da casa, coberta com um tapete colorido. Ao longo das paredes, havia almofadas coloridas, e no meio estava um grelhador de latão polido, onde preparavam café numa grande cezve para 12 chávenas.

Claro! Aqui está a tradução para português europeu:

Era habitual que o café fosse servido por uma bela rapariga vestida com o traje nacional macedónio. Num grande tabuleiro, colocava-se um vaso de vidro com tampa, cheio de compota de figo verde, e duas chávenas: uma com colheres e outra com água. Não se servia pratos separados para a compota. Quando a rapariga se aproximava do convidado com o tabuleiro e o cumprimentava com as palavras "Bem-vindo", o convidado pegava numa colher, provava a compota e, em seguida, mergulhava a colher na chávena com água. Depois da compota, servia-se o café. Em Strumica, quase em cada casa, o café era feito num grande recipiente que chamamos de dolap.

Colocava-se cerca de 1 kg de café feito de grãos de cevada, centeio, aveia, grão-de-bico turco e um pouco de café verdadeiro – apenas para o aroma. Os grãos torrados eram moídos finamente, o café era peneirado através de uma peneira de seda e guardado numa caixa especial em forma de baú com dois compartimentos – um para o café e outro para o açúcar. As proporções em que os diferentes tipos de grãos eram misturados eram um segredo de cada dona de casa, guardado a sete chaves. Todas as mulheres de Strumica esforçavam-se para que a sua receita fosse a mais

apreciada pelos convidados. Vanga e a tia Tashka podiam passar horas a recordar as bebidas aromáticas e únicas que eram servidas em diferentes casas. Deve ser que o café antigamente era realmente muito bom, já que, passados tantos anos, duas mulheres idosas ainda podiam falar dele. Eu também me lembro do aroma do café que nos ofereciam em algumas casas, mas, infelizmente, na nossa família pobre, o café não era preparado; para nós, era um luxo inimaginável.

Olho para as pessoas modernas, especialmente para os jovens, que bebem café em quantidades imensas e em qualquer lugar, e sinto pena deles. Eles privam-se daquela alegria especial que tínhamos quando nos reuníamos para uma chávena de café. Deve ser que este costume se manteve em Strumica desde os tempos turcos. Os nossos vizinhos turcos também convidavam os seus conhecidos para uma chávena de café após o almoço. As convidadas, as turcas Atidje, traziam consigo sapatilhas tricotadas. Antes de entrar em casa, deixavam o calçado na porta, trocavam de sapatos e iam para a sala de estar, decorada com tapetes e almofadas. O café era servido em pequenas chávenas brancas sem alças. Não se servia nada com o café.

O marido da Atidje também convidava os seus amigos para o café, mas, claro, em outros dias, separadamente das mulheres. Os homens tiravam os sapatos antes de entrar em casa, e sempre me surpreendeu que todos eles usassem meias brancas. Os homens bebiam café, fumavam narguilé e mantinham longas conversas com o anfitrião. Provavelmente, eu era muito pequena, por isso tudo isso me impressionou tanto que ainda me lembro dessas pessoas. Agora já tenho netos. Eles falam sobre festas, discotecas e acreditam ingenuamente que a vida só agora está a começar. Cada geração passa por esse erro. E aos jovens quero dizer que, na minha infância, também havia festas. As que mais me marcaram foram as

organizadas pelos turcos. Na qualidade de vizinha próxima, eu costumava participar frequentemente nessas reuniões.

Perto de nós viviam três irmãs solteiras. Elas eram filhas de um beio e pertenciam à chamada alta sociedade. Não sei por que os seus antepassados não voltaram para a Turquia, mas ficaram em Strumica. Essas raparigas convidavam uma vez por mês as mulheres mais nobres da nossa cidade, oferecendo-lhes café e rahat-lokum.

Uma vez, a Atidje convidou-me para ir com ela à casa do beio. Ela cobriu a cabeça com um xale de seda preto, vestiu meias pretas e sapatos de verniz pretos. Quando chegámos, a festa já estava a todo vapor. Para entreter os convidados, foram convidadas duas dançarinas vestidas com calças de seda e coletes justos. A dançarina de cabelos louros estava vestida de azul, enquanto a de cabelos escuros usava vermelho.

As turcas que chegavam depois de nós, ao entrar na casa, retiravam o véu. Os tapetes coloridos, almofadas e trajes alegres alegravam a alma. E quando à noite acenderam as lâmpadas, tudo ficou ainda mais bonito. As dançarinas faziam soar pequenos pandeiros, mas dançavam ao som de um disco de gramofone. As anfitriãs, de vez em quando, borrifavam a sala com água de rosas de um bonito recipiente de vidro, e o aroma de rosas preenchia a casa.

Como se sabe, a água de rosas é muito valorizada pelos turcos. Tínhamos um vizinho que cultivava lindas rosas no seu jardim. Quando chegava a época de colher as pétalas de rosa, as suas filhas – minhas colegas – às vezes convidavam-me para ajudar a colher. Que felicidade era inalar a fragrância das flores e encher o cesto com pétalas! O nosso vizinho fazia uma deliciosa água de rosas a partir delas.

Ao longo dos anos, nunca consegui desvendar o segredo da água de rosas, mas com os vizinhos turcos aprendi a fazer baklava. Quando celebravam o seu Şeker Bayram, a Atidje fazia baklava com 50 camadas finas. Nunca vi baklava igual em nenhum outro lugar. As folhas de massa eram tão finas que se podia ler um jornal através delas. O marido da Atidje não perdia a oportunidade de lembrá-la: "A camada deve ser tão leve que se possa pendurar numa palha." A minha vizinha preparava o recheio da baklava apenas com nozes e manteiga. A manteiga era batida a partir do leite de ovelha. A baklava era extraordinariamente saborosa e derretia na boca.

Por tradição, também preparamos baklava no Natal. Aqui está uma das minhas receitas.

212. Baklava Macedónica de Natal

Você vai precisar de 1 kg de farinha, 30 g de fermento, 200 ml de gordura (preferencialmente óleo vegetal, pois Vanga não gostava de manteiga), 6 ovos, 1/2 litro de leite fresco, 1 colher de chá de açúcar, baunilha e casca de limão ralada.

Peneirar a farinha numa tigela funda, onde você vai amassar a massa. Esmagar o fermento e dissolvê-lo em 1/2 chávena de leite à temperatura ambiente, adicionando 1 colher de chá de açúcar e um pouco de farinha, até obter uma mistura homogénea. Cobrir com uma tampa e deixar num lugar morno.

Enquanto o fermento leveda, bater os ovos até ficarem espumosos. Adicionar gradualmente o leite, o óleo vegetal, a baunilha, a casca de limão e o açúcar, mexendo bem. Fazer uma cavidade na farinha e despejar nela o fermento levedado. Misturar cuidadosamente e adicionar gradualmente a mistura de ovos batidos. Pode-se mexer com uma colher de pau, mas eu prefiro fazer isso com as mãos. Amassar a massa até que comece a formar bolhas

e se desprenda facilmente das mãos e das paredes da tigela. Polvilhar levemente a massa com farinha, cobrir com um pano e deixar num lugar morno para levedar.

Há muitos anos, a minha sogra, que descanse em paz, quando se preparava para fazer os pães, envolvia toda a família nesse trabalho. Precisávamos aquecer bem o forno na sala, e nessa calor insuportável, ela amassava a massa durante toda a noite.

A sogra fazia muitos pães para a Páscoa, pois a nossa família era grande, mas não tenho certeza se esse sacrifício era justificado e se essa luta noturna com a massa era realmente necessária. A massa deve ser amassada com pensamentos positivos, e ainda melhor, se você estiver a rezar mentalmente, pois o pão não é apenas um bolo doce, mas um símbolo importante.

Claro! Aqui está a tradução para português europeu:

216. Pão Pascoal Macedónio

Para esta receita, você vai precisar de 1 kg de farinha, 30 g de fermento, 200 ml de gordura (preferencialmente óleo vegetal, pois Vanga não gostava de manteiga), 6 ovos, 1/2 litro de leite fresco, 1 colher de chá de açúcar, baunilha e casca de limão ralada.

Peneire a farinha numa tigela funda, onde você vai amassar a massa. Esmague o fermento e dissolva-o em 1/2 chávena de leite à temperatura ambiente, adicionando 1 colher de chá de açúcar e um pouco de farinha, até obter uma mistura homogénea. Cubra com uma tampa e deixe num lugar morno.

Enquanto o fermento leveda, bata os ovos até ficarem espumosos. Adicione gradualmente o leite, o óleo vegetal, a baunilha, a casca de limão e o açúcar, misturando bem. Faça uma cavidade na farinha e despeje nessa cavidade o fermento levedado.

Misture cuidadosamente e adicione gradualmente a mistura de ovos batidos. Pode-se mexer com uma colher de pau, mas eu prefiro fazer isso com as mãos. Amassar a massa até que comece a formar bolhas e se desprenda facilmente das mãos e das paredes da tigela. Polvilhe levemente a massa com farinha, cubra com um pano e deixe num lugar morno para levedar.

Há muitos anos, a minha sogra, que descanse em paz, quando se preparava para fazer pães, envolvia toda a família nesse trabalho. Precisávamos aquecer bem o forno na sala, e naquela calor insuportável, ela amassava a massa durante toda a noite.

A sogra fazia muitos pães para a Páscoa, pois a nossa família era grande, mas não tenho certeza se esse sacrifício era justificado e se essa luta noturna com a massa era realmente necessária. A massa deve ser amassada com pensamentos positivos, e ainda melhor, se você estiver a rezar mentalmente, pois o pão não é apenas um bolo doce, mas um símbolo importante.

217. Kadaif

Dividir 1 kg de massa de kadaif em duas partes iguais. Colocar uma parte num tabuleiro retangular untado com óleo vegetal. Sobre a massa, colocar o recheio preparado com 1/2 chávena de nozes picadas misturadas com 1 colher de chá de canela em pó. Cobrir o recheio com a segunda parte da massa. Regar com 200 g de manteiga derretida e assar em fogo médio até que a massa fique dourada.

Retirar o kadaif do forno e deixar arrefecer. Preparar uma calda com 1 kg de açúcar e 700 ml de água. Cozinhar a calda por cerca de 20 minutos. Adicionar o sumo de meio limão, esperar esfriar e despejar sobre o kadaif.

218. Laços Doces

Amassar uma massa como para banitsa com 2 ovos, 1 chávena de leite fresco, uma pitada de bicarbonato de sódio e farinha suficiente para obter uma massa bastante macia. Estender em uma camada grande com 5 mm de espessura. Cortar a massa ao meio e depois em tiras com 2 dedos de largura. Pegar uma tira pelas extremidades e cruzá-las no meio, formando um laço. Pressionar o centro do "laço" com o dedo para que não se desfaça.

Aquecer 1 chávena de óleo vegetal numa panela funda e fritar os laços até que fiquem dourados. Retirar e, ainda quentes, mergulhar numa calda espessa, que deve ser preparada previamente com partes iguais de água e açúcar. Após 3-4 minutos, retirar os laços e dispor numa travessa.

219. Sobremesa de Torradas

Para preparar este prato, é necessário assar 12 fatias de pão velho e seco. Antes disso, devem ser mergulhadas em 500 ml de leite fervido, no qual se dissolve 3 colheres de sopa de açúcar queimado.

Dispor 6 fatias num tabuleiro retangular untado com gordura. Sobre as fatias, verter o pudim preparado com 1 litro de leite e amido de milho. Cobrir com as restantes 6 fatias. Colocar em cima 200 g de natas bem batidas misturadas com 3 colheres de sopa de açúcar em pó. Decorar com compota de cereja.

220. Linguiça Doce

Bater 2 ovos frescos até espumar. Adicionar 125 g de manteiga derretida, 1 chávena de açúcar em pó, 1 pacote de baunilha, 2

colheres de sopa de cacau em pó, 1 chávena de nozes picadas em tiras e 1 pacote de bolachas simples esmigalhadas.

Misturar tudo bem. Estender um pedaço de celofane sobre a mesa e polvilhar com açúcar em pó. Colocar a mistura numa das extremidades do celofane (ao longo) e enrolar cuidadosamente como um rolo, para que fique com a forma de uma linguiça. Prender a "linguiça" nas extremidades ou amarrá-la com um cordão. Colocar no frigorífico e deixar a noite toda para que a mistura endureça. No dia seguinte, cortar em fatias ovais e servir com café, chá ou cacau.

221. Bolachas Doces com Compota

Para esta receita, você vai precisar de 4 ovos, 4 chávenas de açúcar, 4 chávenas de óleo vegetal, 8 ou 9 chávenas de farinha e 1 pacote de fermento em pó.

Bater os ovos com o açúcar, adicionar o óleo vegetal e, gradualmente, incorporar a farinha misturada com o fermento. O resultado deve ser uma massa macia, semelhante à de bolo.

Untar um tabuleiro com óleo vegetal e, com uma colher de chá, colocar montinhos de massa no tabuleiro, deixando uma distância de 2-4 cm entre eles. A massa espalhar-se-á em círculos planos.

Assar no forno a fogo médio até que os círculos fiquem dourados. Retirar do forno e deixar arrefecer. Juntar dois círculos, colocando entre eles compota ou geleia.

222. Conchas Doces – Delícia para Crianças

Amassar uma massa não muito firme com 500 g de farinha, 15 g de fermento dissolvidos em 1/2 chávena de água à temperatura

ambiente, uma pitada de sal, 1 chávena de natas (ou iogurte) e 1 ovo. Deixar levedar num lugar morno por meia hora.

Durante esse tempo, preparar o recheio para as bolachas. O recheio pode ser de vários tipos:

1. **Recheio Doce – Primeira Opção:** Misturar 1 chávena de nozes picadas com 1/2 chávena de açúcar e 1/2 colher de chá de canela em pó.
2. **Recheio Doce – Segunda Opção:** Misturar 1 chávena de nozes picadas com uma pitada de canela em pó, 1/2 chávena de açúcar e 1 maçã grande ralada.
3. **Recheio Doce – Terceira Opção:** Misturar 1 chávena de compota ou geleia espessa com 1 chávena de nozes picadas.
4. **Recheio de Abóbora:** Lavar, descascar e ralar cerca de 1 kg de abóbora. Espremer o suco da abóbora e refogar com 1-2 colheres de sopa de óleo vegetal até amolecer. Adicionar 1 chávena de nozes picadas, 1/2 colher de chá de canela e 1 chávena de açúcar.

Quando a massa levedar, dividi-la em várias partes e estender cada parte em uma camada de cerca de 5 mm de espessura. Com uma chávena de chá, cortar círculos da massa e colocar uma colher de chá de recheio no meio de cada círculo. Dobrar os círculos ao meio e selar bem as bordas com um garfo. Para maior firmeza, pode-se untar as bordas com clara de ovo batida. Untar as conchas com gema de ovo batida e deixar levedar novamente.

Quando a massa dobrar de volume, assar em forno moderadamente aquecido durante 20 minutos. Retirar as conchas do forno e colocar numa panela com tampa para que permaneçam fofas e macias por mais tempo.

223. Conchas com Recheio Salgado

Amassar uma massa não muito firme, como indicado na receita anterior. Você vai precisar de 500 g de farinha peneirada, 15 g de fermento dissolvidos em 1/2 chávena de água à temperatura ambiente, uma pitada de sal, 1 chávena de natas (ou iogurte) e 1 ovo. Deixar a massa levedar durante meia hora. Durante esse tempo, preparar o recheio.

1. **Recheio de Espinafre:** Limpar 1 kg de espinafre, retirar as raízes e talos, lavar bem e picar finamente. Refogar o espinafre com 1-2 colheres de sopa de óleo vegetal e 1 cebola picada. Temperar com sal. Quando o espinafre estiver macio, adicionar 1 colher de sopa de farinha dissolvida em 1 chávena de leite fresco. Cozinhar novamente, mexendo constantemente, até que o puré engrosse. No final, temperar a gosto com 1-2 pitadas de pimenta preta moída, cominho ou tomilho.

2. **Recheio de Carne Picada:** Refogar 300 g de carne picada com 1 cebola picada em 1-2 colheres de sopa de óleo vegetal. Temperar a gosto com sal. Se necessário, adicionar especiarias: uma pitada de pimenta preta moída, cominho ou tomilho.

3. **Recheio de Queijo Feta:** Bater 2 ovos e misturar com 1 chávena de queijo feta esmagado. Adicionar uma pitada de pimenta preta moída.

Dividir a massa em várias partes e estender cada uma em uma camada de cerca de 5 mm de espessura. Com uma chávena de chá, cortar círculos da massa e colocar uma colher de chá de recheio em cada círculo. Dobrar os círculos ao meio e selar bem as bordas com um garfo. Untar as conchas com gema de ovo batida e dispor num tabuleiro. Deixar a massa levedar novamente. Quando a massa levedar, assar no forno a fogo moderado durante 20 minutos.

Colocar as conchas prontas numa panela e cobrir com uma tampa para que fiquem mais fofas e não endureçam.

224. Croissants Doces com Recheio

Dissolver 30 g de fermento em 1/2 chávena de leite morno. Bater 1 ovo. Quando o fermento levedar, misturá-lo com o ovo batido. Adicionar 2 colheres de sopa de açúcar, uma pitada de sal e 1 chávena de natas (ou iogurte). Adicionar farinha até obter uma massa bastante macia. Estender a massa em uma camada de cerca de 1 cm de espessura. Cortar a massa em quadrados de tamanho variável. Colocar uma colher de chá de recheio em um dos cantos de cada quadrado e enrolar na diagonal, formando um croissant. Para o recheio, pode-se usar compota, geleia espessa ou queijo feta esmagado.

Untar os croissants com gema de ovo, dispor num tabuleiro e deixar levedar um pouco. Quando aumentarem de volume quase ao dobro, assar em fogo médio durante 15-20 minutos.

225. Bolo de Maçã

Ralar 6 maçãs lavadas e descascadas. Adicionar 1 chávena de nozes picadas, 1 chávena de açúcar, 1/2 colher de chá de canela em pó, 1 chávena de óleo vegetal e 2 1/2 chávenas de farinha misturada com um pacote de fermento em pó.

Misturar bem a massa. Untar uma forma de bolo com óleo vegetal e polvilhar com farinha. Despejar a massa na forma e colocar no forno pré-aquecido. Assar em fogo médio. Retirar o bolo do forno e deixar arrefecer, depois polvilhar com açúcar em pó.

226. Doces em Calda

Colocar 1 camada de massa pronta para banitsa num tabuleiro untado com manteiga. Borrifar levemente com manteiga derretida. Em cima, colocar uma camada de massa para o doce, preparada com 4 ovos batidos com 1 chávena de açúcar e 1 chávena de farinha misturada com um pacote de fermento. Adicionar 1 chávena de nozes picadas.

Cobrir com mais uma camada de massa para banitsa, cortando as bordas se forem mais longas que o tabuleiro. Assar em forno moderadamente aquecido durante 25-30 minutos. Retirar do forno e cobrir com calda fria, feita com 3 chávenas de água, 4 chávenas de açúcar e 1 pacote de baunilha. Cortar em pedaços com uma faca afiada.

227. Bolo Salgado

Bater 2 ovos. Adicionar 1 chávena de óleo vegetal, manteiga derretida ou margarina, 1 chávena de natas (ou iogurte) misturadas com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio, 1 chávena de queijo feta esmagado e 2 chávenas de farinha. Para dar sabor, pode-se adicionar uma pitada de pimenta preta moída ou cominho. Misturar bem a massa e despejá-la numa forma de bolo untada com óleo e polvilhada com farinha. Assar em fogo médio durante 30-35 minutos. Retirar do forno e deixar arrefecer. Depois disso, transferir o bolo para um prato, cortar e servir.

228. Kaloch Macedónio

Colocar 250 ml de água numa panela funda e levar a ferver. Adicionar 125 g de manteiga ou margarina e uma pitada de sal. Adicionar de uma só vez 5 colheres de sopa de farinha e mexer até que a massa comece a soltar-se das paredes da panela. Retirar do

fogo e deixar arrefecer um pouco. Sem parar de mexer, adicionar 4 ovos um a um, 1/2 colher de chá de pimenta preta moída e 200 g de queijo ralado.

Untar o fundo e as paredes de um tabuleiro pequeno (de preferência oval) com óleo vegetal. Com uma colher, colocar a massa ao longo das bordas do tabuleiro, formando um grande pão. Colocar pequenos pedaços de queijo por cima da massa.

Assar em forno moderadamente aquecido até que fique dourado.

229. "Pêssegos" com Amêndoa

Colocar 1 chávena de amêndoas descascadas em água a ferver por alguns minutos e, em seguida, retirar a pele. As amêndoas devem ficar brancas.

Bater 4 ovos até espumar. Adicionar 1 chávena de gordura de porco derretida, 1 chávena de natas (ou iogurte) misturadas com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio, a casca ralada de 1 limão ou um pacote de baunilha e 2 chávenas de farinha. Amassar uma massa não muito firme. Cortar a massa em pedaços do tamanho de nozes, moldá-los em forma oval e depois ligeiramente achatá-los, como para bolachas. Colocar num tabuleiro untado com óleo e polvilhado com farinha e assar em fogo médio. Cuidar para que as bolachas não queimem. Quando as bolachas subirem um pouco e ficarem douradas, retirá-las do forno. Transferir para um prato e deixar arrefecer.

Com uma faca afiada, fazer uma cavidade na parte plana de cada bolacha, do tamanho de uma amêndoa. Juntar as sobras da massa numa tigela pequena, esmagar bem e misturar com 1 chávena de rum ou conhaque. Dividir as amêndoas em duas

metades. Colocar no meio de cada bolacha as migalhas embebidas em rum e por cima uma metade da amêndoa. Juntar duas bolachas, formando um "pêssego", e a mistura no seu interior simularia o caroço verdadeiro.

Para que a imitação fique perfeita, mergulhar os "pêssegos" em corantes alimentares vermelho, amarelo e verde. Passar por açúcar em pó e servir numa fruteira.

230. Bolachas de Figo

Misturar duas chávenas de farinha com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio. Fazer uma cavidade na farinha e despejar 1 chávena de óleo vegetal quente. Misturar bem. Adicionar 1/2 chávena de água morna. Amassar até obter uma massa solta. Estender a massa em uma camada de 1 cm de espessura.

Cortar círculos com uma chávena de chá e colocar no centro de cada um uma metade de figo de compota, feita no verão. Fechar as bordas e moldar a massa em forma de figo. Colocar as bolachas "de pé" num tabuleiro untado com óleo e assar em forno moderadamente aquecido durante 15 minutos.

Retirar as bolachas do forno e deixar arrefecer. Quando estiverem frias, mergulhar rapidamente em água morna, retirar com uma escumadeira e passar por açúcar em pó.

231. Bolachas "Pêras"

Passar 1 chávena de nozes descascadas por um moedor ou esmagá-las num pilão. Misturar com 1/2 colher de chá de canela em pó, uma pitada de cravo moído e 1 chávena de açúcar.

Colocar 2 chávenas de farinha numa tigela e misturar com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio. Fazer uma cavidade no meio e despejar 1 chávena de óleo vegetal aquecido. Misturar bem e adicionar 1/2 chávena de água morna. Amassar até obter uma massa solta. Cortar a massa em pequenas bolinhas, que devem ser ligeiramente achatadas nas mãos para formar um círculo. No centro de cada círculo, colocar 1 colher de chá do recheio de nozes. Fechar as bordas e moldar a massa em forma de pêra. Um cravo pode ser usado como o talo.

Claro! Aqui está a tradução para português europeu:

231. "Pêras"

Dispor as "pêras" num tabuleiro com a "caule" para cima. Assar no forno a fogo médio durante 10-15 minutos. Retirar do forno e deixar arrefecer. Quando estiverem frias, mergulhar em água quente. Retirar com uma escumadeira e passar por açúcar em pó. Colocar numa fruteira.

232. Charutos de Neve

Misturar 2 chávenas de farinha com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio. Fazer uma cavidade na farinha e despejar 1 chávena de óleo vegetal aquecido. Misturar, adicionar 1/2 chávena de água morna e amassar uma massa macia. Estender a massa em uma camada de 1 cm de espessura e cortar em quadrados de qualquer tamanho. Colocar um pedaço de rahat-lokum, 1 colher de chá de compota ou geleia em uma das extremidades e enrolar como charutos. Dispor num tabuleiro untado com óleo e assar a fogo médio durante 15 minutos.

Retirar do forno, deixar arrefecer e mergulhar em água quente. Passar por açúcar em pó e servir num grande prato.

233. Donuts Fritos

Bater bem 2 ovos. Adicionar 1 chávena de natas, 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e 2 chávenas de farinha. Amassar a massa.

Estender a massa em uma camada de 1 cm e, com duas chávenas (de diâmetros diferentes), cortar os donuts. Fritar em óleo vegetal quente, utilizando 1 chávena de óleo. Quando estiverem dourados de ambos os lados, retirar com uma escumadeira e colocar num prato forrado com papel ou toalhas de papel para absorver a gordura. Quando os donuts arrefecerem um pouco, passar por açúcar em pó e dispor numa travessa.

234. Anéis no Dia de Jorge

Segundo a antiga tradição, no Dia de Jorge, todas as famílias macedónicas assavam anéis para as crianças. Ao contrário dos donuts, os anéis assados são maiores.

Bater 4 ovos e adicionar 1 chávena de gordura de porco derretida ou óleo vegetal aquecido. Adicionar 1 chávena de natas misturadas com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e 1 chávena de açúcar. Para dar sabor, pode-se adicionar a casca ralada de 1 limão. Adicionar 3 chávenas de farinha e amassar uma massa macia.

Fazer bolinhas médias com a massa. Estender em tiras e unir as extremidades para formar anéis. O diâmetro deve ser tal que a mão de uma criança passe facilmente pelo anel. Dispor os anéis num tabuleiro untado com óleo e polvilhado com farinha. Untar com gema de ovo. Assar no forno a fogo baixo até que fiquem dourados.

235. Caracóis Doces

Para preparar os caracóis, usa-se uma massa como a do pão pascal (veja a receita 216). Dissolver meio pacote de fermento em 1 chávena de leite morno. Adicionar 1 colher de chá de açúcar e farinha suficiente para que a mistura fique com uma consistência de papa. Deixar levedar num lugar morno.

Bater 5-6 ovos com 2 chávenas de açúcar. Adicionar 1/2 chávena de leite. Assim que o fermento levedar, colocar numa tigela 8-9 chávenas de farinha peneirada, fazer uma cavidade no meio e despejar o fermento e a mistura de ovos. Adicionar a casca de limão ralada e 2 pacotes de baunilha.

Derreter 1 chávena de gordura de porco ou manteiga. Amassar a massa, adicionando lentamente a gordura. A massa deve ficar lisa e desprender-se facilmente da tigela. Formar uma bola com a massa, polvilhar com farinha e cobrir com um pano, deixando levedar até dobrar de volume.

Dividir a massa em 4-5 bolinhas e estender cada uma em uma camada de 1 cm de espessura. Borrifar cada camada com óleo e colocar o recheio de nozes moídas e canela. Enrolar como um rolo. Cortar em rodelas de cerca de 2 cm e dispor num tabuleiro untado com óleo e polvilhado com farinha. Deixar levedar por mais meia hora. Borrifar com óleo e assar no forno a fogo médio. Retirar do forno e deixar arrefecer. Quando os caracóis arrefecerem, regá-los com uma calda quente, feita com partes iguais de água e açúcar.

Para esta quantidade de caracóis doces, você precisará de cerca de 800 ml de calda espessa.

236. Torta Doce com Queijo Fresco

Para esta torta, você precisará de uma massa de fermento. Dissolver um pedaço de fermento do tamanho de uma noz em 1 chávena de água morna e deixar levedar.

Numa tigela funda, colocar 3 chávenas de farinha peneirada e adicionar uma pitada de sal. Bater 3 ovos e, junto com o fermento levedado, despejar na farinha. Amassar uma massa que deve ficar bastante macia. Dividir a massa em 4 partes e estender cada uma em uma camada não muito fina. Untar as 4 camadas com manteiga derretida e colocar 1/2 chávena de queijo fresco esmagado em cada uma. Enrolar as camadas como rolos e dispor em círculo num tabuleiro untado com óleo e polvilhado com farinha. Cobrir com um pano e deixar levedar por 30 minutos.

Colocar no forno pré-aquecido e assar a fogo médio até que a parte superior fique dourada. Retirar do forno e regar com uma calda fria, feita com 2 partes de água e 1 parte de açúcar. Cobrir com um pano para que a calda seja absorvida.

Esta torta é servida fria.

237. Castanhas Doces

Passar 1 chávena de nozes descascadas por um moedor. Esmigalhar 1 pacote de bolachas de baunilha ou ralar. Derreter 2 colheres de chá de manteiga e bater 2 ovos frescos. Misturar a manteiga derretida com 1 chávena de açúcar, as bolachas esmigalhadas, as nozes moídas e 2 colheres de sopa de cacau em pó. Adicionar os ovos batidos.

Misturar tudo bem. Cortar pedaços do tamanho de nozes e moldar em bolinhas. Passar as bolinhas em chocolate ralado. Colocar

as "castanhas" numa travessa e colocar no congelador por 2 horas para que a manteiga endureça. Depois disso, as "castanhas" podem ser retiradas e servidas.

238. Bolinhas Doces

Numa tigela funda, colocar 1 chávena de farinha e 1 chávena de semolina. Adicionar 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e uma pitada de ácido cítrico. Misturar bem. Fazer uma cavidade na farinha e despejar 1 chávena de óleo vegetal ou manteiga derretida. Misturar novamente e adicionar 1/2 chávena de água morna.

Amassar uma massa não muito firme. Cortar pedaços da massa e moldar em bolinhas do tamanho de nozes. Dispor as bolinhas num tabuleiro untado com óleo e polvilhado com farinha. Fazer uma pequena cavidade em cada bolinha com o dedo.

Assar em forno moderadamente aquecido. Retirar e deixar arrefecer. Em seguida, regar com uma calda quente, feita com 1 litro de água e 800 g de açúcar.

239. Bolachas de Nozes

Bater 4 ovos e, em seguida, adicionar 1 chávena de açúcar, batendo novamente. Adicionar 1 chávena de gordura de porco derretida, manteiga ou margarina e 1 chávena de natas (ou iogurte) misturadas com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio. Adicionar 2 chávenas de farinha e, para dar sabor, colocar 2 pacotes de baunilha e a casca ralada de 1 limão. A massa deve ficar não muito firme.

Cortar pedaços da massa e moldar em bolinhas. Colocar no centro de cada bolinha uma noz ligeiramente tostada. Moldar novamente as bolinhas.

Assar as bolinhas a uma temperatura moderada em uma forma dupla especial com cavidades em cima e em baixo ou num tabuleiro untado com óleo e polvilhado com farinha. Quando as bolinhas estiverem douradas, retirá-las do forno e deixar arrefecer. Depois, mergulhá-las em chocolate derretido e colocar numa travessa grande.

240. Bolachas Redondas Kourabie

Bater 5 ovos com 1 chávena de açúcar. Adicionar 1 chávena de gordura de porco derretida (ou 1/2 chávena de óleo vegetal e 1/2 chávena de manteiga derretida). Adicionar 1 chávena de natas (ou iogurte) misturadas com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio. Adicionar 2-3 chávenas de farinha e 2 pacotes de baunilha. Amassar a massa e deixar repousar por uma hora. Estender a massa em uma camada de cerca de 2 cm de espessura.

Com uma chávena de café, cortar círculos da massa. Dispor as bolachas num tabuleiro untado com óleo e polvilhado com farinha e untar cada uma com gema de ovo batida. Assar em forno moderadamente aquecido até que as bolachas fiquem douradas.

Cuidar para que as bolachas não queimem, caso contrário, ficarão muito duras. Retirar do forno, deixar arrefecer e colocar numa panela com tampa.

241. Bolo de Leite

Para este bolo, você vai precisar de uma massa líquida especial, feita com 6 ovos, sendo que as claras e as gemas devem ser batidas separadamente.

Adicionar 6 colheres de sopa de açúcar em pó às gemas batidas. Gradualmente, adicionando 6 colheres de sopa de farinha e as claras batidas, misturar bem. Despejar a mistura pronta numa forma funda untada com óleo. Assar no forno a fogo médio.

Quando a massa aumentar de volume e ficar com uma crosta dourada, retirar do forno e deixar arrefecer. Misturar 1 litro de leite com 1 chávena de açúcar e levar a ferver. No final, adicionar uma pitada de baunilha. Deixar o leite arrefecer um pouco e, em pequenas porções, regar o bolo até que ele absorva todo o leite.

Depois de o bolo arrefecer, cortar em triângulos e servir.

242. Baklava com Amêndoas

Às vezes, gosto de oferecer aos meus convidados baklava com amêndoas.

Descascar 1 kg de amêndoas e mergulhar os núcleos em água a ferver, depois retirar a pele castanha. Dispor as amêndoas num tabuleiro e colocar no forno morno para secar e torrar um pouco. Em seguida, passar as amêndoas por um moedor.

Misturar as amêndoas moídas com 1 colher de chá de canela, 5-6 cravos moídos e resina aromática balcanica em pó.

Pegar 2 pacotes de camadas prontas para banitsa. Dispor as camadas num tabuleiro uma sobre a outra, untando cada uma com manteiga derretida e colocando o recheio de amêndoas. A camada superior deve ser untada apenas com manteiga.

Assar a baklava a fogo médio, e quando estiver dourada, retirar do forno e deixar arrefecer. Em seguida, regar a baklava com uma calda quente, feita com 1 litro de água e 800 g de açúcar.

243. Bolo do Pobre

Bater 2 ovos com 1 chávena de açúcar. Adicionar 1 chávena de natas misturadas com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio. Adicionar 2 chávenas de farinha (pode ser farinha grossa) e um pacote de baunilha. Amassar uma massa macia e assar a fogo moderado. Retirar o bolo, deixar arrefecer e cortar em quadrados.

244. Bolachas de Mel

Dissolver 500 g de mel em 1 chávena de água, colocar ao fogo e levar a ferver. Adicionar 200 g de manteiga derretida ou margarina.

Colocar numa tigela funda 1-2 chávenas de farinha, despejar a mistura de mel e amassar uma massa não muito firme. Deixar a massa descansar por 30 minutos e, em seguida, cortar pequenos pedaços e moldar em bolinhas.

Dispor as bolinhas num tabuleiro untado com óleo e assar a fogo baixo até que as bolachas fiquem douradas.

245. Panquecas com Kefir

Bater 2 ovos e adicionar 1 chávena de kefir misturada com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio. Adicionar uma pitada de sal. Gradualmente, adicionar farinha até que a mistura fique espessa, como para panquecas. Aquecer uma frigideira com um pouco de gordura e despejar a massa, cobrindo todo o fundo. Quando a panqueca estiver dourada, virar para o outro lado.

Deixar arrefecer as panquecas e recheá-las com queijo fresco ou compota espessa.

246. Panquecas com Maçãs

Ralar 3-4 maçãs descascadas. Adicionar 1 chávena de açúcar e 1/2 colher de chá de canela. Misturar bem e deixar repousar.

Preparar a massa para as panquecas com 4 ovos batidos, 1 chávena de leite e 2 chávenas de água. Adicionar uma pitada de sal, 1 colher de chá de açúcar e farinha suficiente para que a massa fique líquida. Aquecer um pouco de óleo vegetal numa frigideira e despejar a massa, cobrindo todo o fundo. Fritar as panquecas de ambos os lados até que fiquem douradas, colocar num prato e deixar arrefecer.

Quando terminar toda a massa, empilhar as panquecas em outro prato, de modo que a panqueca inferior fique em cima. Colocar em cada panqueca 1 colher de chá do recheio de maçã e dobrar em forma de um pastel retangular. Dispor as panquecas numa travessa e polvilhar com açúcar em pó.

247. Donuts em Calda

Bater 2 ovos, adicionar 1 chávena de natas misturadas com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio. Adicionar 1 chávena de farinha e misturar. A mistura deve ser bastante espessa para que possa ser retirada com uma colher.

Colocar óleo vegetal numa panela funda (até 2 dedos de altura). Adicionar 1 chávena de rakija (ou vodka) ao óleo – assim os donuts não absorverão muito óleo. Fritar os donuts de todos os lados e retirar da panela com uma escumadeira. Colocar numa tigela, forrando o fundo com papel ou toalhas de papel para absorver o excesso de gordura.

Com um garfo, fazer 1-2 furos em cada donut e mergulhá-los em uma calda fria, feita com 2 chávenas de água e 1 chávena de açúcar. Quando os donuts estiverem bem embebidos na calda, retirá-los com uma escumadeira e colocar numa travessa grande.

248. Arroz Doce

Cozinhar 2 chávenas de arroz branco em 8 chávenas de água. Escorrer o arroz e dispor em uma camada uniforme numa forma untada com óleo vegetal.

Bater 6 ovos com 1 chávena de açúcar. Adicionar 1/2 chávena de leite, 1 colher de sopa de manteiga derretida e uma pitada de canela. Despejar a mistura sobre a camada de arroz e assar em forno moderadamente aquecido até que a mistura de ovos engrosse. Retirar do forno, cortar em quadrados e servir como sobremesa.

249. Sobremesa de Abóbora

Descascar uma abóbora de tamanho médio, cortar em fatias e cozinhar em 2 chávenas de água, adicionando 1 chávena de açúcar. Quando o líquido evaporar, retirar a abóbora e esmagá-la até obter um puré.

Claro! Aqui está a tradução para português europeu:

250. Bolo de Abóbora

Numa panela funda, bater 2 ovos com 1 chávena de açúcar. Adicionar 1 chávena de farinha, 1 colher de sopa de semolina, 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e 1 colher de chá de canela. Adicionar puré de abóbora e misturar bem até obter uma mistura homogénea. Despejar a mistura numa forma untada com óleo e assar no forno a fogo médio durante 20 minutos.

Retirar do forno, deixar arrefecer, cortar em quadrados e servir como sobremesa.

251. Sobremesa de Trigo

Cozinhar 1 chávena de trigo descascado em fogo baixo até ficar macio. Escorrer numa peneira para retirar o excesso de água. Passar o trigo cozido por um passador (apenas a casca deve ficar na peneira). Adicionar à mistura de trigo a água em que foi cozido e levar ao fogo. Cozinhar até engrossar.

Dissolver 1 pacote de amido de milho (pudim) em 1 chávena de leite. Se o amido não tiver açúcar, adicionar 1 chávena de açúcar.

Despejar o leite com o amido na mistura de trigo e cozinhar por alguns minutos até que o amido engrosse. Transferir para um prato largo e deixar arrefecer. Quando o amido estiver firme, a sobremesa pode ser cortada em pedaços.

252. Batatas Doces

Lavar 6 batatas grandes e cozinhá-las com a casca em água doce até ficarem macias. Depois, transferi-las para outra panela e deixar arrefecer. Após arrefecer, descascar as batatas e retirar o miolo com uma colher. Cortar a outra extremidade das batatas para que fiquem planas. Colocar as batatas num prato.

Preparar um creme com 1 litro de leite, 1 pacote de amido de milho e 1 chávena de açúcar. Quando o creme arrefecer, rechear cada batata com ele. Regar com uma calda espessa e decorar com uma compota de fruta.

Colocar as batatas num prato largo e servir como sobremesa.

253. Palitos Salgados de Massa de Fermento

Dissolver um pedaço de fermento do tamanho de uma noz em 1/2 chávena de água à temperatura ambiente. Derreter 1 chávena de gordura de porco e adicionar o fermento levedado, uma pitada de sal e farinha suficiente até obter uma massa firme. Deixar a massa descansar por 30 minutos.

Estender a massa em uma camada de 1/2 cm de espessura. Untar a camada com gema de ovo, polvilhar com cominho ou pimenta preta moída, cortar em tiras e dispor num tabuleiro untado com óleo.

Assar em forno moderadamente aquecido até que fiquem dourados.

254. Palitos Salgados com Cominho Moído

Dissolver 1 colher de chá de bicarbonato de sódio em 1/2 chávena de kefir. Adicionar 1 chávena de queijo feta ralado e 100 g de manteiga derretida ou margarina. Adicionar 2-2 1/2 chávenas de farinha e amassar uma massa firme. Estender a massa em uma camada de 0,5 cm de espessura. Untar com gema de ovo. Polvilhar com cominho moído ou pimenta preta moída.

Cortar a massa em tiras ou círculos e assar a fogo médio até que fiquem dourados.

255. Sutlash

Deixar 1 chávena cheia de arroz de molho durante a noite em 4 chávenas de água. De manhã, cozinhar o arroz na mesma água em fogo baixo. Escorrer e, em seguida, adicionar 500 ml de leite fresco.

Cozinhar por 5 minutos, adicionar 1/2 chávena de açúcar, mexendo ocasionalmente até que o açúcar se dissolva completamente. Retirar do fogo. Distribuir o sutlash em formas e, quando arrefecer, polvilhar com canela em pó.

256. Halva de Semolina

Ferver 1 litro de leite com 1/2 chávena de açúcar. Quando o leite arrefecer, adicionar uma pitada de bicarbonato de sódio.

Aquecer 1 chávena de óleo vegetal e fritar 2 chávenas de semolina até dourar. Mexer constantemente para que a semolina asse uniformemente e não queime. Despejar o leite fervido na semolina frita e mexer até que a halva comece a soltar-se do fundo e das paredes da panela.

Retirar do fogo e, quando a halva arrefecer, distribuir em pequenas formas ou tigelas. A halva deve ser bem pressionada com uma colher. Virar cada forma, como se fossem bolinhos de criança, e dispor de forma bonita num prato largo.

Em vez de leite, pode-se usar água para preparar a halva. Nesse caso, o açúcar deve ser misturado com a semolina e frito junto com ela no óleo vegetal até derreter. Além disso, não é necessário adicionar bicarbonato à água.

O sabor da halva pode ser melhorado com várias adições:
1. Antes de retirar a halva do fogo, adicionar um punhado de nozes picadas.
2. Também pode-se adicionar um punhado de passas à halva.
3. Fica extraordinariamente saborosa se adicionar 1 chávena de amêndoas torradas e picadas.

257. Laranjas com Creme

Descascar 5-6 laranjas e remover parte da polpa de cada uma. Rechear as laranjas com creme de ovos, baunilha ou creme patissier, ao qual se adiciona a casca ralada de 1 laranja. Bater 4 gemas de ovo com açúcar até ficarem espumosas. Colocar as claras batidas por cima de cada laranja e no centro uma fruta de compota. Colocar as laranjas no forno ligeiramente aquecido e assar um pouco para que as claras não se desfaçam.

Antes de servir, colocar as laranjas no frigorífico por algum tempo – esta sobremesa é servida fria.

258. Doces de Cenoura

Cozinhar 5-6 cenouras grandes, lavadas e descascadas, até ficarem macias. Retirar do fogo, deixar arrefecer e ralar.

Bater 2 ovos frescos com 1 chávena de açúcar. Adicionar 1 pacote de baunilha. Misturar a mistura de ovos com a cenoura ralada. Formar bolinhas do tamanho de nozes com as mãos húmidas. Passar as bolinhas em açúcar e dispor num prato largo. Colocar no frigorífico por algumas horas para que endureçam. Se precisar servir rapidamente, colocar as bolinhas no congelador por 1 hora.

Estes doces são muito nutritivos e saudáveis para as crianças, mas devem ser consumidos em 1-2 dias.

259. Maçãs Assadas

Pegar 8-10 maçãs de tamanho médio, cortar uma fina "tampa" do lado do talo. Com uma faca afiada, fazer cavidades nas maçãs e retirar o miolo com as sementes.

Rechear as maçãs com uma mistura de 2 colheres de sopa de açúcar, 1 colher de chá de nozes moídas e 1 colher de chá de canela. Colocar as "tampas" de volta e assar as maçãs durante 20 minutos em fogo alto.

Servir arrefecidas.

260. Peras Assadas com Mel

Pegar 3 kg de peras não maduras. Cortar cada pera em quatro partes, removendo as sementes e o miolo duro. Colocar num tabuleiro largo e levar ao forno. Quando as peras estiverem macias, retirar do forno e deixar arrefecer. Transferir para um frasco de vidro de 3 litros.

Aquecer em banho-maria 2 kg de mel. Quando o mel estiver líquido, adicionar 5-6 botões de cravo triturados. Deixar o mel arrefecer um pouco e despejar sobre as peras no frasco. Fechar o frasco e, quando as peras estiverem completamente frias, colocar no local fresco.

Obtemos uma sobremesa muito saborosa e curativa, especialmente para o inverno e início da primavera, quando o corpo humano sofre com a falta de vitaminas.

261. Compota de Ameixa Secas

Para esta compota, você vai precisar de cerca de 80 ameixas grandes e maduras. Limpar as ameixas dos talos, lavar bem e mergulhar em água a ferver por 2 minutos. Em seguida, retirar com uma escumadeira e deixar arrefecer um pouco. Com uma faca especial (ou um palito de madeira), cuidadosamente remover os caroços e a pele das ameixas. Depois, mergulhar as ameixas em uma

solução de cal apagada e água – 2 colheres de sopa de cal apagada para 3 litros de água. Deixar por 4 horas.

Enquanto as ameixas estão de molho, preparar uma calda com 500 g de açúcar e 1 litro de água. Cozinhar a calda numa panela larga até engrossar.

Escorrer a solução de cal e lavar as ameixas em água fria 3-4 vezes. Colocar as ameixas na calda. Cozinhar primeiro em fogo alto e, após alguns minutos, reduzir o fogo e continuar a cozinhar por 45 minutos, até que a compota engrosse. Se durante o cozimento surgir espuma, removê-la constantemente com uma escumadeira. Faltando alguns minutos para retirar a compota do fogo, adicionar 3-4 folhas de gerânio para aroma e, no final do cozimento, 1 colher de chá de ácido cítrico. Quando a compota arrefecer, transferir para frascos de vidro bem lavados e secos.

Claro! Aqui está a tradução para português europeu:

265. Compota de Figo Madura

Para 1 kg de açúcar, você precisará de 30 figos maduros de tamanho médio. Limpar cuidadosamente os figos e mergulhá-los em uma solução de cal apagada – para 3 litros de água, 2 colheres de sopa de cal apagada. Após 2 horas, retirar os figos da solução, enxaguá-los várias vezes em água fria e colocá-los numa peneira para escorrer o excesso de água.

Preparar uma calda com açúcar e 3 chávenas de água. Quando a calda começar a engrossar, adicionar os figos ligeiramente espremidos. Antes de retirar a compota do fogo, adicionar 1 colher de chá de ácido cítrico.

266. Compota de Marmelo

Se 4 marmelos pesam 1 kg, será necessário adicionar mais um fruto de tamanho médio. Lavar os marmelos e descascar. Numa panela funda, colocar 2-3 litros de água fria e dissolver 1 colher de chá de sal. Colocar os frutos descascados nesta água para evitar que escureçam.

Preparar a calda para a compota na proporção de 1 kg de açúcar para 1 litro de água. Cozinhar em fogo alto e, quando a calda começar a engrossar, retirar do fogo e cortar os marmelos diretamente na calda. Colocar novamente no fogo e cozinhar em fogo alto até que a calda fique bem espessa. Para aroma, adicionar 3-4 folhas de gerânio e 1 colher de chá de ácido cítrico.

Retirar a compota do fogo, despejar numa tigela larga e deixar arrefecer. Distribuir em frascos limpos e secos.

267. Compota de Laranja

Para 1 kg de laranjas, você precisará de 1 kg de açúcar. Descascar as laranjas e separar em gomos. Remover a membrana de cada gomo, deixando apenas a polpa.

Num tabuleiro largo, colocar camadas: uma camada de açúcar, uma camada de gomos de laranja, e no topo uma camada de açúcar. Deixar as laranjas cobertas com açúcar por 24 horas, para que soltem suco. No dia seguinte, cozinhar a compota em fogo baixo até que a calda engrosse. Retirar do fogo, deixar arrefecer e transferir para frascos.

Para esta compota, não são necessárias adições aromáticas ou ácido cítrico.

268. Compota de Limão

Lavar 1 kg de limões e ralar a casca. Mergulhar os limões inteiros em água a ferver por 1 minuto. Retirar com uma escumadeira e deixar arrefecer.

Cortar os limões em rodelas e depois cada rodela ao meio. Colocar uma camada de açúcar no fundo de um tabuleiro largo e colocar uma camada de limões por cima. Cobrir com outra camada de açúcar (no total, você precisará de 1,5 kg de açúcar). Deixar os limões cobertos com açúcar por 24 horas. Cozinhar a compota no mesmo tabuleiro em fogo baixo até que a calda engrosse. Para esta compota, não são necessárias adições aromáticas ou ácido cítrico. Retirar do fogo, deixar arrefecer e transferir para frascos.

269. Compota de Casca de Limão

Para 1 kg de açúcar, você precisará das cascas de 7-8 limões. Retirar a parte branca das cascas, cortá-las em tiras finas, enrolar cada tira em forma de círculo e passar uma linha, como um colar, para manter a forma. Ferver 3-4 vezes, trocando a água a cada vez. As cascas devem ficar macias e não amargas.

Preparar uma calda com 1 kg de açúcar e 3 chávenas de água. Quando a calda começar a engrossar, adicionar as cascas de limão, previamente retiradas da linha. Cozinhar a compota até a consistência desejada. Antes de retirar do fogo, adicionar 1 colher de chá de ácido cítrico.

270. Compota de Casca de Laranja

Para 1 kg de açúcar, você precisará das cascas de 4 laranjas. Lavar bem e retirar a parte branca das cascas. Cortar as cascas em tiras finas, enrolar cada uma em forma de círculo e passar uma linha.

Ferver 3-4 vezes, trocando a água a cada vez. As cascas devem ficar macias e perder a amargura.

Preparar uma calda com 1 kg de açúcar e 3 chávenas de água. Quando a calda começar a engrossar, adicionar as cascas de laranja, previamente retiradas da linha. Cozinhar a compota até a consistência desejada. Antes de retirar do fogo, adicionar 1 colher de chá de ácido cítrico.

271. Compota de Uvas Brancas

Selecionar 2 kg de boas uvas brancas sem sementes. Preparar uma calda com 1 kg de açúcar e 2 1/2 chávenas de água. Adicionar as uvas lavadas e retiradas dos cachos e cozinhar em fogo baixo até que a calda engrosse e as uvas estejam cozidas.

Se as uvas tiverem sementes, elas afundarão no fundo da panela durante o cozimento. Podem ser removidas com uma escumadeira. Quando a compota atingir a consistência desejada, adicionar 1 colher de chá de ácido cítrico e retirar do fogo.

Armazenar a compota em frascos em um local fresco.

272. Compota de Cenoura

Pegar 6 cenouras de tamanho médio. Lavar e descascar, em seguida, ralar em um ralador grosso. Adicionar 1 kg de açúcar, misturar bem e deixar descansar por 6 horas. Depois, transferir a mistura para uma panela e cozinhar por 1 hora. Se desejar, no final do cozimento, adicionar 2-3 folhas de gerânio e 1 colher de chá de ácido cítrico.

Deixar a compota arrefecer um pouco e transferir para frascos limpos e secos. Cobrir com papel vegetal.

273. Compota de Maçã

Lavar 1 kg de maçãs suculentas e descascar. Dissolver um pouco de ácido cítrico em água e mergulhar as maçãs para evitar que escureçam. Preparar uma calda com 1 kg de açúcar e 3 chávenas de água.

Quando a calda começar a engrossar, retirar do fogo e ralar as maçãs sobre a calda. Cozinhar a compota por 30 minutos, até que a calda fique espessa. Se desejar, para dar aroma à compota, adicionar algumas folhas de gerânio. Adicionar 1 colher de chá de ácido cítrico e retirar do fogo.

274. Compota de Flores de Acácia

As flores devem ser colhidas quando estiverem completamente abertas. Para a compota, utiliza-se apenas a parte branca das flores. É preferível colher flores de árvores que crescem longe de estradas movimentadas, onde o ar está cheio de poeira e gases de escape que se depositam nas folhas e flores. Colocar 4 punhados (cheios) de flores numa panela com água fria para lavar a poeira.

Preparar uma calda com 1 kg de açúcar e 1 litro de água. Quando a calda começar a engrossar, retirar cuidadosamente as flores da água e mergulhá-las na calda. Retirar a calda do fogo imediatamente. Quando a calda arrefecer, transferir a compota para frascos de vidro limpos e secos. As flores de acácia devem ser mantidas na calda quente apenas o tempo suficiente para cozinhar, portanto, não é necessário deixá-las no fogo.

Esta compota é muito benéfica, especialmente no inverno, quando as pessoas sofrem de constipações e tosse. Se misturar 1 colher de chá de compota de acácia em 1 chávena de água quente e

tomar como remédio 1-2 vezes ao dia, é possível aliviar rapidamente a tosse.

275. Compota de Tomate Vermelho

Para 1 kg de açúcar, você precisará de cerca de 40 pequenos tomates vermelhos alongados. Mergulhar os tomates em água a ferver por 1-2 minutos e retirar com uma escumadeira. Retirar a pele imediatamente. Do lado onde o tomate se liga ao talo, usar um gancho longo para retirar as sementes de cada tomate.

Colocar os tomates de cabeça para baixo numa peneira para escorrer o suco. Mergulhar os tomates por 2 horas em uma solução de cal apagada – para 3 litros de água, 2 colheres de sopa de cal apagada – para que fiquem mais firmes.

Preparar uma calda com 1 kg de açúcar e 3 chávenas de água. Quando a calda começar a engrossar, adicionar os tomates. Cozinhar em fogo baixo por 30 minutos. Adicionar 1 colher de chá de ácido cítrico e retirar do fogo. Se desejar, para dar aroma, pode-se adicionar um pouco de essência de limão.

276. Compota de Tomate Verde

Para esta compota, você precisará de cerca de 60 tomates verdes alongados. Mergulhar os tomates em água a ferver por alguns minutos, retirar e, quando arrefecerem, descascar.

Com um gancho, retirar as sementes de cada tomate do lado onde se liga ao talo. Para que os tomates fiquem mais firmes, mergulhá-los por 2 horas em uma solução de cal apagada, feita com 3 litros de água e 2 colheres de sopa de cal apagada.

Preparar uma calda com 1 1/2 litros de água e 2 kg de açúcar. Quando a calda começar a engrossar, retirar do fogo. Retirar os tomates da solução e enxaguá-los 3-4 vezes em água fria. Colocar os tomates na calda quente. Adicionar 1 colher de chá de ácido cítrico.

Cozinhar os tomates na calda em fogo médio por 20 minutos. Retirar a compota do fogo e deixar arrefecer, depois transferir para frascos de vidro limpos e secos.

277. Compota de Pera

Você precisará de 40 pequenas peras (preferencialmente de variedades de verão). Lavar as peras e cortá-las em 4 partes, removendo o miolo duro e as sementes. Para evitar que as peras escureçam, mergulhá-las em água com ácido cítrico.

Preparar uma calda com 1 kg de açúcar e 3 chávenas de água. Quando a calda começar a engrossar, adicionar as peras cortadas. Cozinhar em fogo baixo por cerca de 30 minutos. Antes de retirar a compota do fogo, adicionar 1 colher de chá de ácido cítrico.

Esta compota é muito aromática, portanto não requer adição de aromas.

278. Compota de Nozes Verdes

Para esta compota, você precisará de nozes verdes que ainda não estejam maduras, do tamanho de amêndoas. Pegar 60 nozes verdes. Cozinhar em 6 águas – em cada uma por 3 minutos. Se quiser que sua compota tenha uma cor verde bonita, adicione um pedaço de sulfato de cobre do tamanho de um grão de milho na primeira água. Após a sexta fervura, escorra a água e deixe arrefecer. Furá-las em 3-4 lugares.

Preparar uma calda com 2 kg de açúcar e 6 chávenas de água. Quando a calda começar a engrossar, adicionar as nozes. Cozinhar a compota até que esteja pronta. Antes de retirar do fogo, adicionar 1 colher de chá de ácido cítrico.

Deixar arrefecer e transferir para frascos de vidro.

279. Compota de Cereja

Para 1 kg de cerejas totalmente maduras, você precisará de 1,5 kg de açúcar. Lavar as cerejas e remover os caroços. Colocar uma camada de açúcar no fundo de um tabuleiro largo, colocar uma camada de cerejas por cima e cobrir com outra camada de açúcar. Deixar as cerejas repousar por 24 horas e, no dia seguinte, cozinhar em fogo médio até que a calda esteja pronta. Retirar do fogo e deixar arrefecer.

Para dar aroma, você pode adicionar 1 pacote de baunilha à compota.

280. Compota de Ginja

Para 1 kg de ginjas, você precisará de 1,5 kg de açúcar. Lavar as ginjas e remover os caroços. Colocar uma camada de açúcar no fundo de um tabuleiro largo e colocar uma camada de ginjas por cima. Deixar repousar por 24 horas. No dia seguinte, cozinhar em fogo baixo até que a calda engrosse. Faltando 2-3 minutos para retirar do fogo, pode-se adicionar uma pitada de ácido cítrico.

Retirar do fogo, deixar arrefecer e transferir para frascos de vidro limpos e secos.

281. Compota de Framboesa

Para 2 kg de framboesas doces, você precisará de 1 kg de açúcar. Colocar uma camada de açúcar no fundo de um tabuleiro largo e uma camada de framboesas por cima, deixar repousar por 5 horas. Cozinhar a compota em fogo baixo, tentando mexer o mínimo possível para não danificar as frutas delicadas. Quando a calda atingir a consistência desejada, adicionar 1/2 colher de chá de ácido cítrico e retirar do fogo.

282. Compota de Mirtilo

Para 3 kg de bagas maduras, você precisará de 1 kg de açúcar. Colocar uma camada de açúcar no fundo de um tabuleiro largo e uma camada de mirtilos por cima, deixar repousar durante 8 horas. Depois, cozinhar a compota em fogo baixo até que esteja pronta. Para que os mirtilos mantenham seu aroma especial, adicionar 1/2 colher de chá de ácido cítrico no final do cozimento.

Não há maior prazer do que fazer compotas de frutas silvestres que você mesmo colheu. Muitos anos atrás, quando éramos jovens e nossos filhos pequenos, costumávamos ir com amigas colher frutas silvestres nas montanhas de Pirin. Geralmente, subíamos alto, onde havia uma cabana para descanso e lazer dos habitantes da cidade, cercada por frutas silvestres.

Certa vez, fui com minha filha mais velha e uma amiga colher mirtilos e nos empolgamos tanto que não percebemos como chegamos ao fundo da floresta. Naquele ano, havia mirtilos em abundância, e quanto mais profundo entrávamos na floresta, maiores e mais doces se tornavam as frutas. Já havíamos enchido cestos de mirtilos selecionados e estávamos prestes a voltar, quando, de repente, minha amiga sussurrou atrás de mim, como se estivesse sem fôlego: "Um urso!" Eu me virei e fiquei paralisada de

medo. Um enorme urso estava se aproximando lentamente, provavelmente atraído pela quantidade de mirtilos doces.

Ficamos paradas como se estivéssemos enraizadas. Mas esperar que um urso se aproximasse de você só acontece em contos de fadas. Correr também era perigoso – já ouvi dizer que um urso persegue quem foge dele. Além disso, tínhamos uma criança connosco e cestos pesados nas mãos. E correr seria difícil por caminhos estreitos na floresta.

Ainda assim, o instinto de sobrevivência prevaleceu. Largamos os cestos, pegamos a criança nos braços e começamos a correr. Estranhamente, o urso não nos seguiu. Ele parecia satisfeito ao ver a pilha de mirtilos deixada para trás. Em vez de correr atrás de nós, decidiu se deliciar com as frutas já colhidas.

Não me lembro como chegamos à cabana de forma segura, mas desde então prefiro comprar frutas no mercado. Mesmo tendo passado por momentos tão assustadores, nunca deixei de fazer compotas de frutas silvestres. Aqui estão mais algumas das minhas receitas.

Claro! Aqui está a tradução para português europeu:

283. Compota de Morango

Limpar 2 kg de morangos das folhas e lavar. Usar 3 kg de açúcar. Colocar uma camada de açúcar numa tigela larga e, por cima, uma camada de morangos. Deixar repousar por 4 horas.

Cozinhar a compota em fogo baixo. Mexer o mínimo possível para não danificar os delicados morangos. Faltando 3-4 minutos para retirar a compota do fogo, adicionar 1 colher de chá de ácido cítrico.

Depois que a compota arrefecer, transferir para frascos de vidro limpos e secos.

284. Compota de Amora

A amora é uma fruta muito saborosa e saudável. Suas propriedades curativas ajudam em casos de anemia. Para esta compota, você precisará de pouco açúcar – 1 kg para 3-4 kg de amoras.

Misturar as frutas com açúcar e, sem esperar que soltem suco, cozinhar em fogo baixo. Quando a calda começar a engrossar, adicionar 1 colher de chá de ácido cítrico e retirar do fogo. Deixar a compota arrefecer e transferir para frascos de vidro limpos e secos.

Para aroma, pode-se colocar uma folha de gerânio em cada frasco.

XAROPES

285. Xarope de Pétalas de Rosa Aromáticas

Colher 1 kg de pétalas de rosa vermelha perfumada, lavá-las e cobri-las com 2 litros de água. Cozinhar as pétalas em fogo baixo por 30 minutos. Escorrer e adicionar 1,5 kg de açúcar ao líquido.

Levar a ferver e cozinhar até que o xarope engrosse. Antes de retirar do fogo, adicionar 1 colher de chá de ácido cítrico. Quando o xarope arrefecer, transferir para frascos de vidro pequenos e armazenar em local fresco.

286. Xarope de Uva

Este xarope é extremamente saboroso e também é um excelente remédio contra cólicas estomacais e acidez elevada. Para prepará-lo, cozinhar 5 kg de uvas de qualquer variedade em água. Escorrer e adicionar 2 kg de açúcar ao líquido.

Cozinhar até obter um xarope espesso. Retirar do fogo, deixar arrefecer um pouco e adicionar 3 ramos de amora, 3 ramos de framboesa e 10 folhas de planta-lança (plantago lanceolata). Misturar bem. Quando o xarope arrefecer completamente, adicionar 1 colher de sopa de flores secas de tomilho. Misturar novamente. Não retirar as plantas do xarope. Transferir para garrafas e armazenar em local fresco. Tomar 1 colher de sopa 3 vezes ao dia antes das refeições.

287. Xarope de Bagas de Sabugueiro Preto

Para a compota, você precisará de 3 kg de bagas de sabugueiro totalmente maduras. Cozinhar as bagas em uma panela grande.

Quando as bagas de sabugueiro estiverem bem cozidas, escorrê-las em uma peneira forrada com gaze. O líquido deve estar completamente limpo, sem sementes. Despejar o líquido em uma garrafa para medir seu volume. Adicionar a mesma quantidade de açúcar. Cozinhar o xarope por 30 minutos.

Faltando 3-4 minutos para retirar do fogo, adicionar 1 colher de chá de ácido cítrico. Quando o xarope arrefecer, transferir para garrafas e armazenar em local fresco.

288. Xarope de Brotos de Mirtilo

Colocar 250 g de brotos jovens de mirtilo em 2 litros de água e cozinhar em fogo baixo. Quando metade do líquido evaporar, escorra e adicione 1 kg de açúcar ao líquido. Cozinhar até que o xarope engrosse. Faltando 3-4 minutos para retirar do fogo, adicionar 1 colher de chá de ácido cítrico. Quando o xarope arrefecer, transferir para garrafas e armazenar em local fresco.

O xarope de brotos de mirtilo é muito benéfico para quem sofre de doenças bronquiais. O xarope pode ser feito com mel em vez de açúcar, mas nesse caso não deve ser cozido e deve ser armazenado no frigorífico.

289. Xarope de Laranja

Lavar 3-4 laranjas grandes e ralar a casca em um ralador fino. Reunir a casca ralada numa tigela. Mergulhar as laranjas em água fria por 1-2 horas, na qual se dissolveu 1 colher de chá de ácido cítrico. Retirar as laranjas da água e espremê-las com um espremedor.

Misturar 2 kg de açúcar com 4 chávenas de água e levar a ferver. Adicionar a casca ralada ao xarope e despejar o suco de laranja. Cozinhar por 7-8 minutos. Retirar do fogo e coar. Colocar novamente no fogo e cozinhar até que o xarope atinja a consistência desejada. No final do cozimento, adicionar 1 colher de chá de ácido cítrico.

Retirar do fogo e, quando o xarope arrefecer, transferir para garrafas e armazenar em local fresco.

CONSERVAS E ENCHIDOS

290. Conserva de Pimentão Vermelho

Para esta conserva, você precisará de 5 kg de pimentão vermelho de boa qualidade. Remover o talo e limpar as sementes. Lavar bem. Misturar 1 chávena de sal com 1 chávena de açúcar numa tigela. Esfregar cada pimentão com esta mistura e empilhar alguns um dentro do outro, formando colunas não muito altas. Colocar as colunas verticalmente numa panela funda, com o lado cortado para baixo. Deixar assim por um dia.

No dia seguinte, escorrer o líquido que se formou na panela. Medir a quantidade e adicionar a mesma quantidade de vinagre. Colocar a panela com a marinada no fogo e levar a ferver. Retirar do fogo e deixar a marinada arrefecer.

Colocar os pimentões firmemente em frascos de vidro de 3 litros e cobrir com a marinada. Adicionar 5-6 folhas de aipo por cima. Em vez de tampa, cobrir a abertura do frasco com gaze e armazenar em local fresco.

291. Conserva de Pimentão Redondo Recheado

Selecionar 5 kg de pimentões redondos de boa qualidade e tamanho uniforme. Remover o talo e limpar as sementes. Lavar bem. Colocar em cada pimentão um pedaço de cenoura, um dente de alho e um pouco de aipo. Dispor os pimentões em dois grandes frascos de vidro, com a parte cortada para cima, e cobrir com uma marinada preparada e arrefecida (para 1 litro de vinagre, 2 colheres de sopa de sal sem montanha). Cobrir a abertura dos frascos com gaze. Após três dias, agitar a marinada 2-3 vezes. Pressionar os pimentões com uma pedra ou outro objeto pesado e armazenar os frascos em local fresco.

292. Berinjelas em Conserva

Lavar de 3 a 5 kg de pequenas berinjelas e remover os talos. Fazer cortes em forma de cruz na parte superior de cada berinjela.

Preparar uma marinada com 1 litro de vinagre, 2 litros de água e 1 chávena de sal. Colocar no fogo e levar a ferver. Mergulhar as berinjelas na marinada fervente e cozinhar por 3 minutos. Retirar as berinjelas com uma escumadeira e deixar arrefecer. Retirar a marinada do fogo e também deixar arrefecer.

Descascar 2 cabeças de alho e, se os dentes forem muito grandes, cortá-los ao meio. Cortar 10 folhas de aipo e 2 maços de salsa. Rechear cada berinjela com esta mistura. Para que o recheio não saia, amarrar as berinjelas com um fio branco e dispor firmemente em um frasco de vidro. Cobrir as berinjelas com a marinada arrefecida, cobrir a abertura do frasco com gaze e deixar repousar por 1 semana. Após isso, as berinjelas estarão prontas para consumo.

Berinjelas em conserva, temperadas com óleo vegetal, são um excelente petisco para acompanhar vodka.

293. Quiabo em Conserva

Lavar 5 kg de quiabo e remover os talos. Colocar numa panela funda e cobrir com 5 litros de água, na qual se dissolveram 1 chávena de sal e 1 chávena de vinagre. Deixar o quiabo nesta solução durante a noite para remover as substâncias mucilaginosas. No dia seguinte, escorrer a solução, lavar bem o quiabo e dispor firmemente em frascos de vidro. Preparar uma marinada com 3 litros de água, 2 chávenas de sal e 2 chávenas de vinagre. Deixar arrefecer

e cobrir o quiabo com a marinada. Cobrir os frascos e armazenar em local fresco.

294. Melancia em Conserva

Selecionar melancias pequenas e imaturas. Lavar bem e dispor em um barril de madeira. Colocar ramos de endro com sementes entre elas. Preparar uma salmoura na proporção: para 5 kg de melancia, 2 litros de água e 1 chávena de sal. Cobrir as melancias com a salmoura arrefecida.

Cobrir o barril com gaze e armazenar em um local fresco. Agitar a salmoura periodicamente: nos primeiros três dias, uma vez por dia, e nas duas semanas seguintes, duas vezes por dia.

295. Maçãs e Peras em Conserva

Descascar maçãs e peras (preferencialmente firmes) e lavar bem com água fria. Misturar as maçãs com as peras e dispor em um barril. Preparar uma salmoura na proporção: para 10 kg de frutas, 3 litros de água e 1 chávena de sal e 1 chávena de açúcar. Adicionar 1 colher de chá de sementes de cânhamo. Deixar a salmoura arrefecer e cobrir as frutas. Cobrir o barril com gaze e armazenar em local fresco até que as maçãs e peras estejam prontas para consumo.

296. Uvas em Conserva

Lavar 1,5 kg de cachos de uvas vermelhas (com as hastes) em água fria. Remover as folhas e dispor os cachos cuidadosamente em um recipiente de barro.

Preparar uma salmoura com 2 litros de água e 1 chávena de sal e 1 chávena de açúcar. Deixar arrefecer e cobrir as uvas com a

salmoura. Fechar o recipiente e armazenar em local fresco. Quando a fermentação terminar, as uvas estarão prontas para consumo.

297. Pepinos em Conserva de Curta Duração

Lavar bem pequenos pepinos e dispor verticalmente em frascos de um litro, firmemente uns contra os outros. Para cada frasco, preparar uma salmoura com 1 chávena de vinagre, 1 colher de sopa de açúcar e 1 colher de sopa de sal, 4-5 grãos de pimenta preta, 3-4 hastes de endro, 2-3 rodelas de cebola e uma pitada de sementes de cânhamo.

Cobrir os frascos com tampas e armazenar em um local fresco até que a fermentação esteja completa. Aproximadamente em 2 semanas, os pepinos estarão prontos para consumo.

298. Pimentões Assados em Conserva

Preparar uma salmoura na proporção: para 4 kg de pimentões, 300 ml de vinagre e 4 colheres de sopa de sal e 4 colheres de sopa de açúcar. Levar a ferver e deixar arrefecer. Distribuir a salmoura igualmente em 5 frascos de vidro. Lavar e limpar os pimentões vermelhos doces, removendo o talo e as sementes, e assá-los no forno. Enquanto ainda estiverem quentes, dispor os pimentões firmemente nos frascos. Entre eles, colocar dentes de alho e folhas de aipo. Fechar os frascos e armazenar em um local seco e fresco.

299. Pimentões em Conserva

Limpar 2 kg de pimentões grandes e carnudos, removendo o talo e as sementes, e levemente assá-los no forno. Depois que os pimentões arrefecerem, dispor em camadas nos frascos. Entre as camadas, colocar rodelas de cenoura e salsa picada. Preparar uma salmoura com 1 litro de água, 1 chávena de vinagre, 1 chávena de

óleo vegetal e 1 chávena de sal. Se desejar, pode adicionar alguns grãos de pimenta-do-reino e louro. Levar a salmoura a ferver, deixar arrefecer e cobrir os pimentões nos frascos.

Fechar os frascos e armazenar em um local seco e fresco.